



学前教育专业创新型精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材



幼
师
生
心
理
健
康

幼师生心理健康

YOUSHISHENG XINLI JIANKANG

主 编 刘秀兰 张元奎



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

主
编
刘秀兰
张元奎

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼师生心理健康 / 刘秀兰, 张元奎主编. — 北京: 北京出版社, 2017.9 (2021 重印)

ISBN 978-7-200-13181-9

I. ①幼… II. ①刘… ②张… III. ①幼教人员—心理健康—健康教育—幼儿师范学校—教材 IV. ① G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176038 号

幼师生心理健康

YOUSHISHENG XINLI JIANKANG

主 编: 刘秀兰 张元奎

出 版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2021 年 7 月修订 2021 年 8 月第 5 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 239 千字

书 号: ISBN 978-7-200-13181-9

定 价: 37.00 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

第1章 健康从“心”开始——幼师生心理健康概论	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 幼师生心理健康的标准	5
第三节 幼师生常见的心理问题与应对	11
第四节 幼师生心理素质优化与心理资本提升	13
第2章 做一名快乐的幼师生——幼师生环境适应	20
第一节 适应概述	21
第二节 挫折及其成因	23
第三节 幼师生的适应与挫折心理调适	25
第四节 幼师生挫折应对与挫折承受力提升	30
第3章 让生命更美好——幼师生生命教育	42
第一节 生命教育概述	43
第二节 幼师生心理危机预防与干预	48
第三节 幼师生积极心理品质的培养	51
第4章 认识自我，完善自我——幼师生自我成长	57
第一节 自我与自我成长	59
第二节 幼师生自我意识的特点和规律	62
第三节 幼师生自我意识的完善	65
第5章 你好我好大家好——幼师生人际关系与沟通	71
第一节 人际关系概述	72
第二节 人际交往中的常见问题与应对	78
第三节 幼师生沟通能力培养	83
第6章 做情绪的主人——幼师生情商培养	91
第一节 情绪概述	92
第二节 幼师生常见的情绪困扰与应对	96
第三节 幼师生的情绪健康	99
第四节 幼师生情商的培养	103

第7章 成为高效能人士——幼师生高效学习	114
第一节 学习概述	115
第二节 幼师生学习困惑与应对	119
第三节 学会高效学习	123
第四节 幼师生自我效能提升	126
第8章 爱是一种能力——幼师生的爱与性	132
第一节 幼师生的爱情	134
第二节 幼师生的性心理	138
第三节 提升爱的能力	141
第四节 从小爱走向大爱	144
第9章 做一个幸福的人——幼师生幸福力提升	154
第一节 幸福概述	156
第二节 从幸福感到幸福力	160
第三节 幼师生幸福力提升	163
第10章 成为创新型人才——幼师生创造力培养	172
第一节 创造力概述	174
第二节 创造力培养的途径	177
第三节 创新型人才的培养	179
参考文献	189

第1章 | 健康从“心”开始 ——幼师心理健康概论

【名人名言】

“播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获人生。”

——萨穆尔·斯迈尔

“生活就像是玩扑克，发到的那手牌是定了的，但你的打法是属于你的自由意志的。”

——尼赫鲁

随着社会的发展，人类文明程度的提高，人们对心理健康问题越来越重视。幼师肩负着未来社会建设的重任，幼师生的身心健康、心理素质、爱与幸福的能力关系着幼师个人、家庭和整个民族的前途和命运。作为成长中的个体，幼师生在环境适应、专业发展、人际交往、情绪情感等方面存在诸多困惑，如缺乏自信、人际交往困扰、感情脆弱、耐挫能力不强、适应能力差等，这些因素严重危害着幼师生的身心健康，阻碍着他们的成长和发展，因此，普及心理健康知识，提升幼师生心理素质和心理健康水平，对幼师生的全面发展和社会进步具有重要意义。

【心理故事】

九只狐狸的故事

盛夏酷暑，一群口干舌燥的狐狸来到一个葡萄架下。一串串晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们馋得直流口水，但葡萄架很高。

第一只狐狸跳了几下摘不到，从附近找来一个梯子，爬上去满载而归。第二只狐狸跳了多次仍吃不到，找遍四周，没有任何工具可以利用，它笑了笑说：“这里的葡萄一定特别酸！”于是，它心安理得地走了。第三只狐狸高喊着“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”的口号，一次又一次跳个没完，最终他累死在葡萄架下。第四只狐狸因为吃不到葡萄整天闷闷不乐，抑郁成疾，不治而亡。第五只狐狸想：“连个葡萄都吃不到，活着还有什么意义呀！”它于是找根树藤上吊了。第六只狐狸吃不到葡萄便破口大骂，被路人一棒子了却了性命。第七只狐狸抱着“我得不到的东西绝不让别人得到”的阴暗心理，一把火把葡萄园烧了，遭到其他狐狸的共同围剿。第八只狐狸想从第一只狐狸那里偷、骗、抢些葡萄，也受到了严厉惩罚。第九只狐狸因为吃不到葡萄气极发疯，蓬头垢面，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”另有几只狐狸来到一个更高的葡萄架下，经过友好协商，利用叠罗汉的方法，成果共享，皆大欢喜！

聪明智慧的同学们，你愿意做哪一只狐狸呢？

【心理案例】

案例一：

一位内向而又追求完美的女生，因失恋而导致心情不好，因此影响睡眠和学习效率，自认为这样下去是“没出息”的表现，于是找同学倾诉。

案例二：

一位开朗热情的女生，突然沉默寡言，老师问她怎么了，她说：每天晚上半夜12点，我就听到同学们在宿舍议论自己，她们商量要把我赶出学校。事实上，她宿舍的同学晚上12点都在睡觉，她所说的情况在现实中一次也没有发生过。

案例分析：案例一中的女生的状况是受到了现实刺激而导致的情绪紊乱，主观世界和客观世界是一致的，所表现出的学习效率下降也是正常的心理反应，表现了心理活动的协调一致性，符合她追求完美的个性特征，个性是相对稳定的。因此，这位女生的情况属于正常心理。

案例二中的女生觉得同学半夜议论她，实际上是该女生的幻觉，她的主观世界和客观世界不统一，其行为属于异常心理的表现。

第一节 健康与心理健康

大学阶段是一个人人生态度、世界观、价值观形成的关键时期，也是一个人人格发展、心理各要素逐渐成熟的重要时期。作为就读于普通高等师范学校或中等师范学校的学前教育及其他专业的学生，幼师生的身心发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力不强，当幼师生面临着一系列重大的人生课题，如幼师生生活的适应、专业知识的学习、交友恋爱、择业就业等复杂的自身和社会问题时，幼师生往往会茫然不知所措，情绪波动很大，心理平衡失调，这种不良状态如不及时排解，就必然会引起心理体验的不适应、焦虑和紧张，长久积累会导致较大的心理压力，产生心理问题，甚至产生心理障碍或心理疾病。

一、正确看待心理问题

说起自己的心理可能出了状况，有很多人可能会觉得难以启齿，因担心被别人认为心理有病而讳疾忌医。事实上这样的想法大可不必。多年前心理学家、情商研究专家张怡筠在美国读博士期间，发现美国人大都有自己的心理医生，并且他们认为，去看心理医生是一件值得骄傲的事。

这是为什么呢？后来张博士发现是因为他们认为，重视心理健康，就代表他们重视生活质量。这就好像有的人会告诉你说，他固定去哪个健身会所健身，固定去打高尔夫球，因为他要保健他的身体。那么对于固定去看心理医生的人来说，他们认为这是一种心情保健的行为，当然同样重要。心理跟身体一样需要保健，心情保健跟身体保健是同样重要的，平常我们就应该特别关注自己的心情，并且常常对自己的情绪做保养。万一心理出了状况的时候，就要及时就医，这样才不会让遗憾发生。

北京师范大学心理学院李伟的调查研究发现,近年来在校大学生中出现心理障碍倾向的人数约占总体的20%~30%,有较严重心理障碍的约占10%,有严重心理异常者约占1%,而且心理不健康的人数比例有逐年上升的趋势。

21世纪影响健康的头号杀手是由心理问题引发的疾病。最近心理学家的研究报告显示,我国高校学生心理障碍的发生率由1989年的20.23%上升为1999年的29.30%,心理疾病成为大学生休学、退学的主要原因。因此,重视幼师生心理健康教育工作迫在眉睫。

二、科学的健康观

传统观念认为只要身体没有疾病,生理机能正常就等于健康。现如今关于健康的认识,随着社会的发展以及人类自身认识的深化,正在发生着巨大的变化。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)指出,健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。WHO提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

由这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适;同样长期心情抑郁,精神紧张也会影响身体健康。1989年联合国世界卫生组织又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于幼师生来说,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的地位。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满的健康状态不仅要讲究身体健康,还要讲究心理健康,那么,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,这就成了心理健康教育研究的首要问题。

三、心理健康的内涵

随着世界文明的发展,人类对自身认识水平的不断提高,人们也越来越重视心理健康。那么什么是心理健康呢?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的呢?这是一个较为复杂的问题,不同的学者从不同的角度有不同的论述。



什么才是真正的健康

1946年第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”

精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智

能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯 (H.B. English) 对心理健康的定义: “心理健康是指一种持续的心理情况, 当事者在那种情况下能进行良好的适应, 具有生命力, 并能充分发展其身心的潜能。” 心理卫生学者阿可夫 (Abr Arkoff) 认为心理健康是指 “有价值观” 的人, 即: ①有幸福感; ②和谐 (指在情绪平衡, 以及欲望与环境之间协调); ③自尊感 (包含自我了解, 自我认同, 自我接纳与自我评价); ④个人成长 (潜能充分发展); ⑤个人成熟 (个人发展达到该年龄应有的行为); ⑥个人统整性 (能有效发挥其理智判断力及意识控制力, 积极主动, 能应变); ⑦保持与环境的良好接触; ⑧从环境中自我独立 (独立自主, 自由而自律); ⑨有效适应环境。

界定心理健康与否应遵循三条基本原则。

(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, 有无明显的差异。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认知、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相对稳定性。即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下, 人的气质、个性、能力等个性特征相对稳定, 行为表现出一贯性。

综上所述, 心理健康就是一种良好而持久的心理状态, 个体在这种状态下, 具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应、完备的社会功能, 并能充分发挥个人的身心潜能。

四、身体健康与心理健康的关系

俗话说: 笑一笑, 十年少; 愁一愁, 白了头。这充分说明了心理对生理的影响。当人心理状态良好时, 就会食欲旺盛, 精力充沛, 使有机体的潜能得以充分发挥, 学习效率提高。当代医学、心理学研究表明: 不良的心理状态可以引发一系列生理机能的改变, 因而导致失眠、便秘、消化不良、心绞痛、心率失常和月经失调等症状的产生。在美国的医学界和心理学界都普遍承认心理因素对身体健康的影响。美国最近的研究表明, 80% 在医院就诊的病人所患的疾病与他们所感受到的心理压力有关。研究者发现, 心理压力与身体疾病之间存在着直接的因果关系。

心理学家曾以老鼠做过如下实验: 将老鼠分为 A、B 两组, 都关在笼子里, 然后以轻微的电击让老鼠产生痛苦, 但它们却又无法逃避这种痛苦。A 组老鼠在每次电击来临前的 10 秒会先听到毕毕剥剥的警示声, 让它们晓得痛苦就要来临了; B 组的老鼠虽然也可以听到毕毕剥剥声, 但这些声音和电击的来临无关, 也就是电击会突如其来, 而毫无示警。实验结束后, 将老鼠加以解剖, 虽然两组老鼠都因压力而产生胃溃疡, 但事先得到示警的 A 组老鼠, 胃溃疡较少也较小, 而事先无法得到警示的 B 组老鼠, 其胃溃疡的严重程度约为 A 组的 6 倍。这个实验告诉我们, 紧张痛苦的情绪状态使老鼠患上了胃溃疡, 为什么 A 组老鼠比 B 组老鼠患胃溃疡的程度要轻得多呢? 原因很简单, A 组老鼠因为可以预知电击而没有整天处于紧张的压力状态, 而 B 组老鼠因无法预知电击什么时候

到来而整天处于紧张的压力状态,可见,紧张的情绪压力状态严重影响机体健康。

最新研究还发现:65%病人的疾病与社会生活中感受到的压力有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪压抑引起的。当我们身体健康时,就能够愉快地生活;反之,会引起心理或行为的变化。

第二节 幼师生心理健康的标准

一、心理健康的标准

心理健康的标准一直以来是一个有争议的话题。不同的组织不同的心理学家站在不同的角度有着不同的观点和看法。



什么是心理健康

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准:①身体、智力以及情感十分调和;②适应环境;③有幸福感;④在工作中能发挥自己的能力和效率,过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛(A.H. Maslow)提出了心理健康的十条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③能与周围环境保持良好的接触;④生活的理想切合实际;⑤能保持自身人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持适当和良好的人际关系;⑧能适度地表达和控制自己的情绪;⑨能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;⑩能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

国内许多学者都提出了心理健康的标准:

台湾学者王沂钊历经多年的研究,认识到唯有健康的心理,才会有健康的生活习惯与健康的身心,能在社会上保持较高的效能,并提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则:①要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源);②要有朋友而且乐于与他人交往(通过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情绪);③要适当地了解自己并且悦纳自己;④能客观地评估他人并认可他人;⑤能与现实环境维持良好的接触;⑥经常保持满意的心情。

台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准:①乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足;②乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;③对自己有适当的了解和悦纳的态度;④能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

以上关于心理健康的概念与标准的理解,虽然角度有所不同,但基本理念是一致的。心理健康是一个相对概念,心理健康与否是一个动态的变化过程,而不是静止不变的。人的心理健康可以从不健康变得健康,也可以从健康变得不健康。一个心理健康的人,如果存在某种心理问题而没有得到及时解决,这种心理问题就会不断积累,久而久之就会



心理健康介绍

由心理健康变得心理不健康；如果一个心理不健康的人，存在的心理问题得到了解决，慢慢地就会由心理不健康变得心理健康。心理健康到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的，它们之间没有绝对的界限，只是程度的不同而已。

心理健康的标准随着时代和文化背景的变化而变化，其标准不是固定不变的。从心理学的角度来看，幼师生的年龄大多在 14 ~ 22 岁，女生比例大，男生相对较少，幼师生的心理具有青年早期和青年中期的许多特点。但幼师生作为一个特殊群体，又不能完全等同于社会青年和一般高校的大学生。根据我国幼师生的实际情况，综合国内外学者的观点，幼师生心理健康有七条标准。

二、幼师生心理健康的标准

（一）智力发展正常

智力，是指人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力。智力发展正常是人们能够从事工作、学习、生活等社会活动的必要条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。所以智力发展正常是人们心理健康的基本特征，是衡量人们心理是否健康的重要标准之一。衡量幼师生的智力是否正常的关键，是看幼师生能否正常发挥自己的智力效能，是否具有强烈的求知欲，是否愿意学习，是否积极参与学习活动。

（二）健康稳定的情绪

情绪是指人们对客观事物是否符合自身的需要而产生的一种主观体验。当客观事物满足人们的需要时人们就会产生积极的情绪，当客观事物不能满足人们的需要时就会产生消极的情绪。情绪健康稳定是指一个人善于控制与调节自己的情绪，善于驾驭自己的情绪，时时刻刻能做自己情绪的主人。在日常生活中既能克制自己的情绪又能合理宣泄自己的情绪，在不同的时间和场合能够恰如其分地表达自己的情绪。情绪的表达恰如其分，既符合社会的要求又符合自身的需要；情绪的反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境一致。

（三）良好的意志力

意志力是指一个人能够自觉地确立活动目标，并能自觉主动地执行任务，克服困难，以实现活动目标的心理过程。良好的意志力表现在行动的自觉性、果断性、顽强性和较强的自制力方面。具有良好意志力的幼师生在各种活动中都有明确的目的性，并且在完成任务的过程中能够适时有效地解决问题，在困难和挫折面前，能恰当地控制自己的情绪，能采取合理的反应方式，并能坚持不懈地完成任务。良好意志力是幼师生走向成功的阶梯。

（四）良好的社会适应能力

心理健康的人能很快适应新的环境和生活。幼师生良好的社会适应包括环境的适应、人际关系的适应、学习的适应、生活的适应、心理的适应。有的同学进入大学能很快适应新环境，入校后马上到校园的各处熟悉情况，了解办公室、教室、图书馆、医务所，甚至有几个门都知道。对新环境适应快的学生，很快就成为班级中的重要人物，担任一些班级工作。与老师、同学接触多，掌握的信息多，锻炼的机会也多，能力提高很快，

自信心也就逐渐建立起来了。熟悉环境,适应环境能让你很快成为校园的主人。适应是一个人终身的任务,是幼师生新生活的起点。

(五) 完善的自我意识

自我意识,顾名思义就是自己对自己的认识,是对自己存在的觉察,具体地说,自我意识就是个体对自身的认识和对自身与周围世界关系的认识、体验和评价。自我意识是人格的核心因素,拥有了健康的自我意识,就奠定了健康的人格基础。正确的自我意识是幼师生心理健康的重要条件,幼师生的成长背景、家庭教养方式、社会经济地位、人生观、自我控制的程度以及职业目标等是影响幼师生自我意识的重要因素。幼师生在自我认识、自我评价的过程中能够体验到自身的存在价值,对自己有客观、恰当的认知,既不过分自卑,也不过分自恋,对自己的要求恰如其分,目标切合实际,对自己的状态满意,能够不断发挥自身潜能,对无法做到的事情能够坦然接受,能够正视现实,积极进取,能看到自己的优点,也能看到自己的不足,能够悦纳自己,也能控制自己。

(六) 和谐的人际关系

人际关系是人们在相互交往过程中形成的相互之间的联系。和谐的人际关系就是在人际交往中能够保持独立完整的人格,既能客观评价自己,也能客观评价他人,能够做到在对待人和事物时乐观、积极、主动,善解人意,乐于助人,顾全大局,不卑不亢,礼貌待人。良好的人际关系,是事业成功与生活幸福的重要前提,也是幼师生心理健康的重要标志。积极的人际交往有助于幼师生的个性形成和社会适应,有助于幼师生形成良好和健康的品质,有助于幼师生的全面发展。

(七) 健全的人格

人格是一个人相对稳定的各种心理特征的总和,包括人的能力、气质和性格,是一个人整体的精神风貌。一个人格健全的人,他的能力、气质和性格都能得到良好的发展,兴趣、需要能够得到满足,行为动机积极健康,思考问题适中合理,待人接物灵活恰当,对外界刺激能够做出合理反应,与社会步调一致并能与集体融为一体。一个人格健全的人,他的所思、所想、所说、所做也都是协调一致的。健康人格就是宽容、悦纳、善待他人,具有良好的自我意识,具有坚强的意志、良好的品格,自信、坚强、自尊、自爱、诚实、正直、活泼、热情、勇敢、坚定、谦虚、礼貌、灵活、稳重。

心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

心理健康的标准不像生理健康标准那样具体、精确和绝对,心理健康与否、正常与否的界限是相对的。心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。也就是说人的心理健康状态是一个不断发展变化的过程,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

三、幼师生心理健康的特征

幼师生心理健康的状况有以下特征。

（一）幼师生心理健康水平符合正态分布的规律，多数人是健康的

一些高校把心理健康的七个特征作为标准进行的问卷调查发现，大学生的心理健康水平呈“中间大，两头小”的正态分布状态，即大多数学生的心理状况是健康的，心理不健康的学生只是少数。

心理健康与不健康之间并不是对立状态，从心理健康到心理不健康是一个连续、动态发展的状态，呈正态分布，每种状态间没有绝对的界限。在每个人的人生旅途中，都可能会遇到各种各样的不顺和挫折，那么一个人的心理状态必然也会发生各种各样的变化，有可能由健康的心理状态转变成紧张、焦虑、失眠、愤怒的状态，也可能出现抑郁、绝望、悲观的情绪状态。只要他经过自我调节，采取积极的心态就会走出不良情绪，恢复正常的生活和情绪状态，从而恢复到健康的心理状态。

（二）幼师生心理健康的主要问题是成长和发展中的矛盾

大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾，有环境适应问题，有学业问题，有人际关系问题，有自我意识问题，有情感问题，还有人生规划问题，这些问题是每一届幼师生都会面临的。

（三）幼师生心理健康总体水平较高

大部分幼师生具有性格外向、情绪反应较强、适应性强等个性特点。调查显示，幼师生也存在一定的心理问题，但幼师生群体的心理健康总体水平比大学生历年的综合样本要好。

四、幼师生心理健康的影响因素

心理健康是一个相对独立、极为复杂的动态过程，因而心理健康的影响因素也是极为复杂多样的。影响幼师生心理健康的因素是各种各样的，既有个体自身的因素，也有外界环境因素的影响。概括起来主要包括遗传因素、生理因素、家庭因素、社会因素、学校因素、个体因素。

（一）遗传因素

一般来说，人的心理健康水平是不可以遗传的，但是从生理是心理的基础这个角度来看，一个人的心理健康水平与一个人的躯体特征、气质类型、智力水平、神经活动特点等关系十分密切，而一个人的躯体特征、气质类型、智力水平、神经活动特点等都是受遗传因素制约的。遗传因素也是产生精神疾病的重要原因。心理学家曾用家谱分析的方法研究遗传因素对个体心理健康的影响，结果发现，在有心理健康问题的学生中，家族中有心理障碍的学生所占的比例明显增大。国内的资料表明，多动症儿童的家庭成员中有多动症史的占 13.6%，其中父辈或同辈有类似病史者各占 50%。大量的家谱分析、双生子研究以及寄养子女调查等方法的研究结果表明，在精神分裂症的患病率中遗传占有很大比重。研究结果显示：在 100 名精神分裂症病人的子女中，10%~50% 具有导致精

精神分裂症的基因结构。在这些人之中，5%会发展成早发的精神分裂症，而另外5%会在晚些时候发展成精神分裂症。但是需要注意的是还有多达40%的高危个体最终没有患上精神分裂症。

虽然遗传因素在一定程度上对个体的心理健康有影响，但不是不可以改变的。遗传只是提供了一种可能性，个体是否出现心理障碍或心理异常，还看后天环境的影响。在遗传与环境的相互影响中，遗传因素所决定的不良发展倾向可以得到防止和纠正。

（二）生理因素

生理因素主要是指人的躯体和神经系统等方面的特点。人们保持心理健康，有赖于脑和神经系统维持正常的生理机能。许多研究结果显示人体生理方面的因素也是引发心理问题的重要原因。有少数幼师生因为自己的一些生理因素，如长相、身材、高矮、胖瘦，或者自己性格内向、急躁冲动、胆小孤僻、做事缺乏积极主动等方面存在一些不如意的地方而产生自卑，感觉自己不如别人，久而久之，造成严重心理负担，使其心理承受力越来越差。另外，病菌、病毒干扰、大脑外伤、化学中毒、严重躯体疾病等都可能会导致心理障碍甚至精神失常。

（三）家庭因素

家庭是社会的细胞，是一个人成长的重要环境，是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。一个家庭对孩子的个性发展和心理健康都具有十分重要的意义。许多研究表明，就心理发展而言，一个人的成长经历中，6岁前的经历尤为重要。一个孩子在幼儿阶段他的家庭结构是否完整，家庭关系是否良好，父母的教养方式是否得当，直接关系到孩子身心是否能健康发展。

家庭结构的完整性与儿童心理健康的关系十分密切。家庭结构完整且气氛和谐的家庭，有利于儿童身心健康的成长，而离异家庭、单亲家庭或父母关系不和谐，经常争吵等都会对儿童身心健康成长产生明显不利的影响，容易使儿童产生躯体方面的疾病，同时也容易致使心理障碍的发生。单亲家庭儿童不一定都存在心理健康、人格障碍等方面的问题，但他们中间存在心理健康问题的人较多。瑞典的有关机构对6.5万名单亲家庭儿童的调查显示，单亲家庭儿童除了患抑郁症的可能性比一般家庭的儿童高外，更易染上酗酒和吸毒的恶习，此外，还时常发生自残和自杀等行为。研究发现，当父母感情破裂的时候，相互之间的各种“冷战”“热战”会给子女以强烈的刺激，使其受到惊吓，感到紧张、恐怖、不知所措，导致思想、行为、精神状态反常，使子女较少地体验到其父亲或母亲的情感温暖和理解。

有调查表明，在气氛和谐的家庭里生活的儿童表现出有自信心、情感丰富和互相友爱的特点，在一个人的学龄前时期，如果父母关系良好，并且与孩子之间也建立和保持良好的关系，那么这将对孩子今后的社会适应和人际关系有着积极的促进作用。相反，如果孩子在早期不能得到父母的爱、支持和接纳，孩子与父母很难建立亲密的关系，或者由于父母离异而过早与父母分离，这都会对孩子以后的人生产生消极的影响。一些研究表明，在人的早期发展中，父母的爱、支持和接纳使孩子产生自我价值和安全感，并能与父母建立良好的亲密关系，从而对父母产生信任感。而这种信任感和安全感的建立是

保证孩子成年后与他人建立良好的人际关系的基础。反之，在气氛不和谐的家庭里生活的儿童由于情绪时常处于紧张状态，从而严重影响心理健康，孩子会难以与他人进行正常的沟通，会缺乏安全感，形成一种孤独、无助的性格。因而容易在人际交往等方面出现障碍。幼师生中存在较严重心理障碍的学生，有相当一部分与父母存在对立关系，难以相容。

父母对子女的教养方式，也直接影响到孩子身心的健康成长。已有研究表明，父母不良的教养方式对青少年心理健康水平有明显的消极影响。当今社会，家长望子成龙、望女成凤的心态普遍存在。父母对子女的期望值过高，往往促使许多父母在教育子女的过程中采取过分保护或过分严厉的教养方式，这样给子女造成严重的心理负担，致使孩子养成过分依赖习惯，或者过分的自我谴责，致使孩子很难客观、恰当地评价自己，也很难正确面对学习与生活中出现的问题。有关调查还表明，如果父母在教育中表现出态度不一致，给孩子压力过大，对孩子歧视、打骂或者冷漠等，都有可能致使儿童出现更多的心理健康问题。如果一个儿童生活在批评之中，他就学会了谴责；如果一个儿童生活在敌意之中，他就学会了争斗；如果一个儿童生活在恐惧之中，他就学会了忧虑；如果一个儿童生活在怜悯之中，他就学会了自责；如果一个儿童生活在讽刺之中，他就学会了自卑……反之，如果一个儿童生活在鼓励、忍耐、表扬、接受、认可、诚实、安全和友爱之中，他就学会了自信、耐心、感激、自爱、相信自己和周围的人，他就会以良好的心理品质从事学习与生活。

（四）社会因素

人生活在现实的社会环境中，在一定的社会环境影响下成长和发展。不同的社会文化会对人的心理健康产生不同的影响。一定社会的文化背景、社区环境、社会风气和学习生活环境等因素对个体的心理健康产生影响。生活环境的变迁，早年经历的重大生活事件都是影响个体心理健康的重要因素。

（五）学校因素

在个体发展中，学校教育是相当重要的。学校对学生心理健康的影响首先表现在学生在校较长时间接受系统教育，这种系统教育对学生的思想以及社会行为都会产生深远的影响。学校对个体的影响主要表现在学校的管理和教学模式、学校的文化环境、教师教书育人的风格等方面。

（六）个体因素

个体心理是否健康，除了同客观环境的各种因素有关外，更同个人的主观因素有关。个人的性格、自我意识、人生观和价值观以及对事物认知的态度等，都会对自身的心理健康产生影响。性格缺陷容易导致心理矛盾冲突，诱发异常行为。个体因素中的外貌、能力、习惯等也会影响个体的心理健康状况。外貌较好、能力较强的个体，往往会更多、更容易地获得别人的喜爱，会感到更多的满足、喜悦，这有助于其心理健康；反之，外貌较差的个体，特别是当处于青春期的时候，往往容易感到自卑、焦虑、挫败，从而导致出现心理问题。

总之，影响幼师生心理健康的因素很多，各种因素往往是相互影响、相互制约的。

第三节 幼师生常见的心理问题与应对

最近几年的调查研究发现，幼师生常见的心理问题主要表现在如下几个方面。

一、生活适应问题

在心理健康方面，新生入学的适应问题是一个较为突出的问题。新入学的幼师生对环境的不适应是非常明显的。对于绝大部分新生来说，从以往熟悉的环境来到一个完全陌生的环境，他们面临的是陌生的生活环境、陌生的学习环境、陌生的人际环境。多数学生首次远离家门，离开父母以及亲朋好友，意味着将开始独立生活，对很多问题要自己拿主意，很多事情要自己动手解决。刚入学的学生，有可能不适应当地的水土、气候、饮食习惯、学校的作息安排。环境的巨大变化，再加之许多学生缺乏心理准备，这使许多幼师生在适应环境的过程中产生许多心理问题、心理困扰。如果问题不能及时解决，将会严重影响到他们以后的适应与心理健康。

幼师生入校后，应尽快熟悉所在学校、所学专业的情况，了解办公室、教室、图书馆、医务所的位置，甚至学校有几个大门都要知道。可有的同学却相反，非常拘谨、胆小，缺乏方向感，生怕走远一点就迷路，又不好意思开口问，所以尽量少走动、少说话，遇到一定要办的事则只能跟在别人后面。

对新环境适应快的学生，很快就成为班级中的重要人物，担任一些班级工作。与老师、同学接触多，掌握的信息多，锻炼的机会也多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

二、学业问题

不少学生，进入大学后，没有明确的学习目标，生活变得迷茫，因而失去了学习的动力。很多同学不得不为了应付学业而参加考试。幼师生中学阶段的教育是以升学为目标的，考取大学以后目标已达到，因而进入大学后就失去目标，变得不知所措。幼师生学习目标的缺失直接导致他们学习动力的不足。

学习方法不当也是造成学生心理问题的重要因素。学习方法不当可以直接导致学习困难。在幼师生生活事件量表中，列在第一位的是学习压力较大。调查结果表明：大约有 69.6% 的新生感到“学习难度较大，学习方法不适应”。新的学习生活要求幼师生学习上的自主，生活上的自立，思想上的自律。而这些与中学完全不同。如果对新的大学课程仍沿用已不适应的中学学习方法，虽然学习上很尽力，必然会造成学习成绩不理想，而学习成绩总是不理想，对学生的成长是不利的。这样一来，学生在心理上无形会承受较巨大的心理压力，产生自卑，心理十分压抑，严重还会出现焦虑、紧张等情绪反应。

学习动机不足的调整。一是帮助其正确认识学习的价值与大学的目标，重新规划学业与人生；二是帮助其调整心态，以积极的心态对待学习，特别是学习中遇到的挫折与困难，用自身的意志战胜惰性；三是通过学习好的学生帮助其改进学习方法，提高学习

效率与学业效能感,提高学业的价值与社会价值。

三、人际关系问题

大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学和亲人身边,人际关系相对稳定。进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,学生多少有些不适。绝大部分学生在高中时期是走读生,加上高中紧张的学习压力,学生的集体生活经验很少,彼此关系简单,加之紧张的学习,中学时期也无暇顾及交往能力的训练和培养,所以部分学生缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往能力的形成。

调查发现,初入大学大约有 30% 的新生认为没有朋友,23% 的学生感到“孤独、寂寞”,大约 45% 的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。加之大学新生来自四面八方,每人的个人成长经历不同,生活习惯不同,个性特征不同,自身素质不同,大家在一个屋檐下,矛盾难免时有发生,不少幼师生在人际交往方面存在困惑和困扰。比如,有的学生习惯宿舍干干净净,总是要收拾一下,哪个同学大大咧咧,随手乱放东西,时间一长,就会产生矛盾。或者一个性格外向心直口快的同学很少顾及他人的感受,会随便指出另一个同学的不足,这样就容易引起同学之间的矛盾。

任何个人生活都处于一定的社会关系内,而人与人之间的关系,除极少数靠利害结合外,多数靠感情维系。古人云“益者三友”。

对于大学新生来说,和谐的人际关系环境非常重要。

(1) 新生们可以有意识地多参加各种课外活动,从自然的活动中去接受人并让人接受,然后彼此认识接纳而自然产生感情,从而建立良好人际关系。人之所以能吸引人,主要靠人格的品质,而人的品质真相只有在自然情境中才会表露。例如,积极主动参加学校组织的各种活动,参加活动可表现人的特殊才艺也可表现一个人的组织和社会领导才能。个人的这些才能就是人际吸引人的重要品质,只有在各种活动中才有机会让别人欣赏到自己这些方面的品质,在此基础上建立的人际关系才是真正和谐的。

(2) 改善人际关系的良方是改变自己,是心存感激和付出。

(3) 学会宽容,学会理解,寻求有效解决矛盾的方式就成为重要的保持健康心理的途径。

四、情绪、情感以及性的问题

幼师生的情绪具有一定的不稳定性与内隐性,此时的幼师生情绪波动大,感情容易冲动,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也容易因为一次小小的失利而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。稳定、积极良好的情绪,是幼师生成才的重要因素,也是衡量幼师生心理健康的重要标准之一。

选择读幼师专业的大多是女生,大学新生在入学前大都为自己描绘了想象中的幼师生活:博学多才的教授,和蔼可亲的老师,意气风发的同学,美丽浪漫的爱情故事,优雅多姿的校园。然而,新生入学后很快就会对大学的现实感到失望,他们没有发现大学



放松音乐舞
随光动

里有什么惊人的智慧宝库，更没有遇见幻想中的白马王子，所以幼师生内心的失落感可想而知。青春期的女幼师生身体发育较快，比同龄的男性成熟速度要快。这些生理上的变化，使女幼师生非常在意周围人对自己的看法和评价，并以当代社会的标准模式来衡量自己，一些女幼师生常常为自己的身体特征不符合标准而产生自卑，给自己带来无以言说的痛苦。

由于性生理的成熟与性心理的发展，使幼师生恋爱普遍化，面对爱情，学生更多地想到的是不在乎天长地久，只在乎曾经拥有，将爱情与婚姻分离也是一种较为普遍的观念。

幼师生在恋爱过程中易产生嫉妒心理，部分学生无法正视现实，个别人甚至“抗争”，或想方设法报复对方，甚至走上犯罪道路。还有的学生在处理个人情感问题上，看不清友谊与爱情，不能很好地把握男女同学交往的尺度，希望珍惜友谊又不经意地使友谊失之交臂。

第四节 幼师生心理素质优化与心理资本提升

幼师生的心理健康不仅关系到高等教育能否培养出身心健康、全面发展的新型人才，而且关系到民族素质的提高。中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出：“在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要解决的新课题。”在幼师生中开展心理健康教育，提高幼师生心理素质与开展健康心理的培养工作是幼师院校责无旁贷的任务。幼师生心理素质优化与心理资本提升的途径主要如下。



如何开发
心理资本

一、掌握必要的心理健康知识

对绝大多数幼师生来说，学习掌握一些必要的心理健康知识，不是要成为专业工作者，主要的目标是指向自我的心理健康，幼师生要形成健康心理，维护心理健康，就有必要主动学习掌握心理健康和与此相关的知识，在必要的时候就可以进行自我调节了。

二、预防与消除亚健康状态

幼师生应做好以下几个方面。

(一) 适度运动

良好的身体素质是心理健康的重要保障，也能够提高一个人的抗挫能力。“生命在于运动”，幼师生坚持适当的体育锻炼，能延缓人体各器官的衰退老化，能够促进人的身心健康。

(二) 全面均衡适量的营养

合理膳食，保障人体对各种物质的需求量都有一个恰当的量度，均衡适量的营养是

维护健康的基本手段之一。过量摄入将会适得其反，高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食，尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。

（三）保持心理健康

保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神，是防治亚健康的精神基础。幼师生可适当培养业余爱好，如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。

（四）提高自我保健意识

建立合理的生活秩序：（1）学习负担适量；（2）生活节奏合理，有张有弛；（3）学会科学用脑。日常生活中戒除不良习惯和嗜好，做到饮食有节，起居有常，不过度劳累，提高自我保健意识，自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活习惯是防治亚健康状态的身体基础。

三、培养良好人格品质

保持心理健康一个重要的途径是培养自己良好的人格品质。对于进入青年期的幼师生来说，发挥自己的主观能动性，自觉主动地优化自己的人格品质是保障心理健康的重要条件。

（一）树立正确的人生观与世界观

拥有正确的人生观和价值观，就能对社会对人生持正确的认识并采取适当的态度和行为反应，就能使人站得高，看得远，并正确分析客观事物。做到冷静而稳妥地处理事情，胸怀开阔，保持积极乐观的生活态度。

（二）正确认识自我，积极悦纳自我

人格的核心是自我意识。心理学研究表明，对自己的认识和评价与本人实际情况越接近，表现自我防御行为就越少，社会适应能力就越强。相反，自卑感过重的人或自我过于夸大的人，常会感到紧张焦虑而导致心理问题。幼师生应该深入了解自己，正确评价自己，要对自己充满信心，不苛求自己，不追求十全十美的形象，不为自己存在的缺点或不足而沮丧，学会扬长避短。要把自己看作是被喜欢的、被需要的、被热情对待而有能力的人，并且是生活在自己能应付的世界上的人。

（三）提高对挫折的承受能力

人生旅途，无论是谁在人生的道路上都会遇到大大小小的挫折。挫折是把“双刃剑”，可以促进一个人的成长，也能摧毁一个人的意志。提高成长承受力，就能使学生在挫折面前应付自如，保持心理平衡。培养挫折承受能力就应该努力提高自己的认识，凡事从大局出发，建立和谐的人际关系，保持良好的社会支持系统。

（四）自觉地调控情绪

情绪对于心理健康来说，是至关重要的。稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗，轻松安定，精力充沛，对生活充满乐趣与信心。情绪可分为积极的情绪与消极的情绪，要保持积极的、健康的情绪，学会疏导不良情绪。情绪调节的方法有多种：合理宣泄、转移、升华等。幼师生应该做情绪的主人，根据不同的情境，采取不同的调节方法疏导、宣泄、克服不良情绪，使消极的情绪对身心的伤害减低到最小程度。

（五）培养健康的生活方式

现代教育对教育对象提出了学会做人、学会认知、学会做事、学会生活的要求。生活方式对心理健康的影响已经越来越为人们所关注。只顾学习或者生活没有规律，随心所欲都不是健康的生活方式。

幼师生应该自觉地养成良好的生活习惯，做到：

（1）有积极乐观的生活态度，生活有规律，劳逸结合，科学用脑，坚持体育锻炼，注意营养，少饮酒，不吸烟；

（2）生活兴趣广泛，生活有情趣；

（3）学会自娱自乐缓解压力，保持健康的心态。

（六）积极参加课外社团活动

目前，越来越多的高等学校成立了心理素质或心理健康的学生社团和兴趣小组，丰富的社团活动，有助于幼师生学习人际交往的技巧，有助于进行积极的认知评价和智力开发，有助于提高挫折承受力，达到丰富业余生活，锻炼能力，提高心理素质的目的。积极参加课外社团活动，可以消除烦闷忧虑，排遣孤独寂寞，缓解紧张和压力等，从而使自己得到放松和休整。这样对个体的身心保健是极有好处的。

四、建立良好的人际关系

和谐的人际关系，可以促进幼师生的心理健康，可以增强幼师生之间的信任和理解，减少心理上的不适感，实现心理平衡。

五、主动接受心理辅导与咨询

心理健康辅导是指心理辅导员与受辅导者之间建立一种具有咨询功能的融洽关系，以帮助来访者正确认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，并克服成长中的障碍，改变自己的不良意识和倾向，充分发挥个人潜能，迈向自我现实的过程。

幼师生心理健康问题预防和调治心理疾病渐渐成为社会关注的焦点。一旦发现心理上的不适或障碍，应积极进行咨询调治。幼师生能否主动接受心理辅导是衡量当代幼师生素质高低的标志之一，也是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。如果是轻度的心理问题或不适，可以通过一些自我心理调控技术来恢复正常，当你感到自己难以解决或不能自行解除自己的心理问题或心理障碍时，自动到心理咨询门诊或医院的精神科去寻求帮助是较明智的选择。

【心理活动】

活动一：你了解自己吗？

每个同学用四句话概括自己的特点、性格、爱好等，句型为“我是一个_____的人”，并在纸条背面写上自己的名字。教师把纸条收上来，并读其中一部分，让学生猜猜是谁。看谁能猜对。

活动二：你了解你的同学吗？

请一位同学在黑板上写下自己的特征，并请她的同桌和班上任意一位女生也同时在黑板上写下对该同学的特征描述，可以是性格、兴趣爱好、喜欢颜色、崇拜偶像等各种特点。要求三者不能沟通。写完后要三位同学分别解释一下所写内容三者不统一的地方，谈谈她为什么这样写。

活动三：你的同学了解你吗？

每人在纸上写下“我最擅长的学科”“我的座右铭”“我最崇拜的人”“我最大的爱好”，但不写姓名，收起来后让一位同学抽一张朗读，为防止学生认识字迹，让其同桌猜是谁。猜完后请卡片书写者与大家见面，看该学生猜得是否正确。

在做完了3个小游戏之后，请几位同学谈一下自己的体会。你觉得你了解自己吗？你了解你的同学吗？（这些同学最好是刚才被抽到的同学）

【心理练习】

1. 幼师生心理健康的标准是什么？
2. 如何增进幼师生自身的心理健康？
3. 如何看待自身心理健康中出现的问题？
4. 如何维护自身的心理健康？

【心理测试】

大学生人格问卷 (UPI)

指导语：以下问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的调查，请你按照题号顺序阅读，在你最近一年中，常常感觉到、体验到的项目选择“是”，没有感觉过的项目选择“否”。为了你顺利完成大学学业，身心健康地去迎接新生活，请你真实选择！

1. 食欲不振	是	否
2. 恶心、胃口难受、肚子疼	是	否
3. 容易拉肚子或便秘	是	否
4. 关注心悸和脉搏	是	否
5. 身体健康状况良好	是	否
6. 牢骚和不满多	是	否
7. 父母期望过高	是	否
8. 自己的过去和家庭是不幸的	是	否
9. 过于担心将来的事情	是	否
10. 不想见人	是	否
11. 觉得自己不是自己	是	否
12. 缺乏热情和积极性	是	否
13. 悲观	是	否
14. 思想不集中	是	否

续表

15. 情绪起伏过大	是	否
16. 常常失眠	是	否
17. 头疼	是	否
18. 脖子、肩膀酸痛	是	否
19. 胸疼憋闷	是	否
20. 总是朝气蓬勃的	是	否
21. 气量小	是	否
22. 爱操心	是	否
23. 焦躁不安	是	否
24. 容易动怒	是	否
25. 活着没意思	是	否
26. 对任何事都没有兴趣	是	否
27. 记忆力减退	是	否
28. 缺乏耐力	是	否
29. 缺乏决断能力	是	否
30. 过于依赖别人	是	否
31. 为脸红而苦恼	是	否
32. 口吃, 声音发颤	是	否
33. 身体忽冷忽热	是	否
34. 注意排尿和性器官	是	否
35. 心情开朗	是	否
36. 莫名其妙地不安	是	否
37. 一个人独处时感到不安	是	否
38. 缺乏自信心	是	否
39. 办事畏首畏尾	是	否
40. 容易被人误解	是	否
41. 不相信别人	是	否
42. 过于猜疑	是	否
43. 厌恶交往	是	否
44. 感到自卑	是	否
45. 杞人忧天	是	否
46. 身体倦怠	是	否
47. 一着急就出冷汗	是	否
48. 站起来就头晕	是	否
49. 有过失去意识, 抽筋	是	否
50. 人缘好, 受欢迎	是	否

续表

51. 过于拘泥	是	否
52. 为犹豫不决而苦恼	是	否
53. 对脏很在乎	是	否
54. 摆脱不了毫无意义的想法	是	否
55. 觉得自己有怪气味	是	否
56. 感觉别人在自己背后说坏话	是	否
57. 总注意周围的人	是	否
58. 在乎别人视线	是	否
59. 觉得别人轻视自己	是	否
60. 情绪容易被破坏	是	否
61. 至今为止,你感到在自身健康方面有问题吗?	有	没有
62. 曾经觉得心理卫生方面有问题吗?	有	没有
63. 至今为止,你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗?	有	没有
64. 你是否有健康或心理卫生方面想要咨询的问题?	有	没有

评估说明:

大学生人格问卷 (UPI) 是由 1966 年参加全日本大学保健管理协会的日本大学心理咨询员和精神科医生集体编制而成, 20 世纪 90 年代由清华大学心理学系樊富珉教授翻译、引进并修订。UPI 调查的目的是了解学生的心理健康状况, 提供及时有效的帮助。在做 UPI 问卷前, 一定要先看指导语, 重点注意“近一年来常常感觉到、体验过的项目”, 并要求独立完成。

1. UPI 的记分方法

UPI 测验完成后, 需要计算的只有一个指标, 即总分。UPI 问卷共 60 道是非选择题, 其中有 4 道测伪题 (第 5、20、35、50 题)。UPI 总分的计算规则是将测伪题以外的其他 56 道题的得分求总和, 所以, UPI 总分最高为 56 分, 最低为 0 分。

2. UPI 的筛选规则

第一类筛选标准: 满足下列条件之一者应归为第一类。

- (1) UPI 总分在 25 分 (包括 25 分) 以上者;
- (2) 第 25 题做肯定选择者;
- (3) 辅助题中至少有两题做肯定选择者;
- (4) 明确提出咨询要求者。

第二类筛选标准: 满足下列条件之一者应归为第二类。

- (1) UPI 总分在 20 分至 25 分 (包括 20 分, 不包括 25 分) 之间者;
- (2) 第 8、16、26 题中有一题做肯定选择者;
- (3) 辅助题中只有一题做肯定选择者。

第三类筛选标准: 不属于第一类和第二类者应归为第三类。

其中第一类为可能有较明显心理问题的学生, 应尽快约请到学校心理咨询中心进行

咨询。根据筛选规则和UPI结果评价分类方法将这些学生再分为A、B、C三类，A类学生应持续进行心理咨询和心理治疗。

3. UPI 结果的评价分类

A类：各类神经症（恐惧症、强迫症、焦虑症、严重的神经衰弱等），有精神分裂症倾向、悲观厌世、心理矛盾冲突，明显影响正常生活、学习者，这类学生可立即预约下次咨询时间，每周或隔周面谈一次，直到症状减轻。

B类：存在一般心理问题，如人际关系不协调，对新环境不适应等。这类学生有种种烦恼，但仍能够维持正常学习和生活。对他们提供帮助的同时应告诉他们如遇问题应随时咨询。

其余为C类，对他们通过面谈可以起到预防的作用。他们的症状暂时不明显或已经解决，以后出现症状，知道咨询机构可以提供帮助。

把握A、B、C分类也可以从比率入手。目前各种调查表明，幼师生中心理障碍发生率在20%左右，其中心理症状比较严重者约占1%~2%。UPI调查中，A类学生约占总体被测者的1%~2%。

A、B、C分类的目的是筛选出重点帮助和关心的对象，使那些有明显心理症状的学生通过心理咨询和心理治疗，减轻症状，缓解问题，逐步正常化。各校可以根据学生的人数、咨询人员的力量，在有条件的情况下多请一些学生持续面谈，一直到他可以独立应付生活中的任何事件。在人手缺乏的学校，也可以少请一些学生。A类并不肯定有神经症或精神病，而只有某些症状，需要继续提供帮助和指导。

此外，为了对A类诊断更为准确，可以借助其他测验手段，如采用CMI、SCI-90等问卷，以对神经症的判定提供参考。

资料来源：UPI统计系列软件（北京航空航天大学王建中编制）

【心理书单】

张德芬：《遇见未知的自己》

陈素娟：《心理暗示的力量》

欧文·亚隆：《当尼采哭泣》

【心理剧场】

The game

《阿甘正传》

《三个白痴》