



普通高等教育公共素质课改革创新教材

大学生心理健康

主 编 奚汇慧 陈 庆

北京出版集团
北京出版社

大学生 心理健康

主 编 奚汇慧 陈 庆

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG

北京出版集团
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 奚汇慧, 陈庆主编. —北京:
北京出版社, 2024.8. —ISBN 978-7-200-18807-3
I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024E3P921 号

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

主 编: 奚汇慧 陈 庆
出 版: 北京出版集团
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
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 次: 2024 年 8 月第 1 版 2024 年 8 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 13
字 数: 292 千字
书 号: ISBN 978-7-200-18807-3
定 价: 46.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

A decorative graphic featuring three stylized flowers. The flowers are light blue with darker blue outlines and white centers. They are positioned at different heights and angles, with green stems and leaves. The background is a solid light blue.

Part 1 体验活动 | 2

体验活动 A 滚雪球 | 2

体验活动 B 说说你现实中的精神角落 | 2

体验活动 C 意向游戏——内心的房子 | 3

体验活动 D 自我测评 | 4

Part 2 知识讲解 | 6

Part 3 大学生相关案例分析 | 16

Part 4 心理老师怎么说?——常见问题的应对参考 | 19

Part 1 体验活动 | 23

体验活动 A 心理意向小游戏 | 23

体验活动 B 自画像 | 23

体验活动 C 你是谁? | 24

体验活动 D 20 个我 | 24

Part 2 知识讲解 | 25

Part 3 大学生相关案例分析 | 34

Part 4 心理老师怎么说?——常见问题的应对参考 | 37



体验活动 B 压力知识小测试 | 93

Part 3 大学生相关案例分析 | 106

Part 4 心理老师怎么说?——常见问题的应对参考 | 108

第六单元 人是社会人——大学生人际交往 | 112

体验活动 B 两真一假 | 114

体验活动 C 我是小演员 | 115

Part 3 大学生相关案例分析 | 133

Part 4 心理老师怎么说? ——常见问题的应对参考 | 137



述

单元导航

心理学家荣格说：“有些人身体健康，心智正常的人就像一架安装了坏发动机的飞机一样，不能起飞。心理健康作为健康的重要组成部分，受到重视。”中共教育部党组印发了《高等学校学生心理健康教育实施纲要》，提出“引导学生正确认识义和利、群和己、成和败，保持理性平和、积极向上的健康心态。”大学阶段是大学生心理发展的关键时期，大学独特的学习和生活经历对正在发展的大学生心理适应的改进等，都有着重要的意义。

知识目标

（三）**理缺症** 知识符号的断裂、理缺症的发生

技能目标

是席上退却半日之理问题。此时之理问题的程度

素质目标

也表明，心理问题的应对方法，能够显著提升青少年的



指导语：在我们办公室的一个角落里，摆放着一个学校的旧书柜，我给它装上了一个好看的布帘，下面的蕾丝边还是朋友给缝上去的。书柜里放了一些我喜欢的书籍，还有同事的油画棒。书架的边上另一位同事的吉他靠在我们一起拼好的一幅巨大的拼图画上。吉他旁边是一个深灰色的小沙发，沙发前面有一个白色的茶几。茶几的边上还有一个黑色的醒花筒，上面有“world of flowers”的白色字样。有时我们会网购一些鲜花回来自己醒花，然后分插在各个办公室的花瓶里。就这么一个简单的角落却是我平时工作之余的精神角落。

有一位同学告诉我，每当她觉得很烦闷的时候，她就会搭乘公交车去离家不远不近的一个小湖边坐着，在那里发呆。有时候一坐就是一下午，慢慢地看着美丽的景色以及湖面的波光，她会感觉被深深治愈了。那湖边的一角是她的精神角落。

每个人的精神角落或许都是不同的，但它带给我们的愉悦感受和身心放松体验又都是相似的。它或许不大，也或许很大；或许在室内也或许在室外。如果我们的身边有这么一个精神角落，我们就可以感受到自己的心里有一处能够让自己得到放松的地方，那也是可以跟自己的精神进行对话的地方。让我们一起来分享一下自己的精神角落吧。

活动分享：

1. 你的精神角落有哪些？在什么情况下，你会去精神角落呆一呆？在精神角落里，你有什么样的感受？
2. 当你听同伴分享他的精神角落时，你有什么样的感受？
3. 老师总结。

体验活动 C 意向游戏——内心的房子

活动目的：通过房子的意向，探索内心世界，从而了解自我。

活动准备：安静、放松的氛围。

活动时间：30~60 分钟。

活动形式：冥想体验。

活动过程：

1. 分组，6~8 人为一组。
2. 组内分享。

指导语：“房子”的象征意义主要是“心房”，也就是潜意识中把心比作一个房子。当我们说“请想象你看到了一座房子”的时候，实际上对方在初始的认知活动中，就会把这话理解为“请看看自己的内心世界”。因此，想象出的房子可以映射出一些心理状态。

接下来，我们要进行关于房子的冥想体验活动。请大家选择一个舒服的坐姿，注意不要趴在桌上，调整呼吸，感受一呼一吸间空气在鼻腔、胸腔、腹部的体验。将自己的注意力放在内在感受上，若中途意识到注意力偏离了，轻轻把意识拉回来即可。

下面我们开始进行放松训练，首先我们放松头部，将注意力放在头部，感受头部的状况，随后依次放松颈部—手臂—手腕—手指—胸部—腹部—臀部—大腿—小腿—脚

待身体完全放松后，我们开始探索内心的房子。“请想象你走出了我们的教室，发现了一个以前没有发现的门。你打开了这个门，发现外面是一条从来没有见过的道路。你沿着这条道路往前走，看看这是一条什么样的路？路边有什么？”“你沿着道路继续往前走，忽然发现在前面路边有一座房子，看看那是一个什么样子的房子？”“围绕这房子走一圈，看看房子周围都是什么样的？”接下来，想象自己进入了这个房子，然后观察房子里面的样子，比如房子里的陈设和人物等。大家可以充分地在房子里探索。

活动分享：

1. 你在冥想活动中的感受是怎样的？
2. 在冥想中，你内心的房子是怎样的？
3. 老师总结。

大学生抑郁自评量表 (SDS)

项目	很少①	有时②	经常③	持续④
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低落				
2. 我觉得一天之中早晨最好				
3. 我总是莫名其妙地哭出来				
4. 我晚上睡眠不好				
5. 我吃饭像平时一样多				
6. 我与异性亲密接触时和以往一样感到愉快				
7. 我的体重在下降				
8. 我有便秘的烦恼				
9. 我觉得心跳比平时快了				
10. 我无缘无故地感到疲乏				
11. 我的头脑跟平时一样清楚				
12. 我做事情像平时一样没有感到有什么困难				
13. 我坐卧难安，难以保持平静				
14. 我对未来感到有希望				
15. 我比平时容易生气激动				
16. 我觉得做出决定是容易的事				
17. 我觉得自己是有用的人，他人需要我				
18. 我的生活过得很有意义				
19. 我认为如果我死了，他人会生活得更好				
20. 对于平常感兴趣的事我仍旧感兴趣				

大学生抑郁自评量表 (SDS) 计分方式:

- ①、②、③、④依次计 1、2、3、4 分。
- 第 2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 题反向计分, 即①、②、③、④依次计 4、3、2、1 分。

标准 T 分: 标准分 = 原始总分 × 1.25 并四舍五入取整数。

中国常模: 分界值为 53 分, 53~62 为轻度抑郁, 63~72 为中度抑郁, 72 分以上为重度抑郁。

焦虑自评量表 (SAS)

项目	很少①	有时②	经常③	持续④
1. 我觉得比平常容易紧张或着急				
2. 我无缘无故地感到害怕				
3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐				
4. 我觉得我可能要发疯				
*5. 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸				
6. 我手脚发抖、打战				
7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼				
8. 我感觉容易衰弱和疲乏				
*9. 我觉得心平气和, 并且容易安静坐着				
10. 我觉得心跳得很快				
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼				
12. 我有过晕倒发作, 或觉得要晕倒似的				
*13. 我吸气呼气都感到很容易				
14. 我的手脚麻木和刺痛				
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼				
16. 我常常要小便				
*17. 我的手脚常常是干燥温暖的				
18. 我脸红发热				
*19. 我容易入睡, 并且一夜睡得很好				
20. 我做噩梦				

评分方法: SAS 采用 4 级评分, 主要评定症状出现的频度, 其标准为“1”表示没有或很少时间有;“2”表示有时有;“3”表示大部分时间有;“4”表示绝大部分或全部时间都有。20 个条目中有 15 项是用负性词陈述的, 按上述 1~4 顺序评分。其余 5 项 (第 5、9、13、17、19 题) 标注 * 号者, 是用正性词陈述的, 按 4~1 顺序反向计分。

分析指标: SAS 的主要统计指标为总分。将 20 个项目的各个得分相加, 即得粗分; 用粗分乘以 1.25 以后取整数部分, 就得到标准分, 或者可以查表作相同的转换 (粗分、标准分换算表, 可自行上网查 SDS 附录)。

结果的解释：按照中国常模结果，SAS 标准分的分界值为 50 分，其中 50~59 分为轻度焦虑，60~69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

为什么学习心理健康课程

不同学历的调查对象在心理健康水平上也存在差异。以抑郁为例,大学本科及以上群体的抑郁高风险检出率为 13.6%,中专/大专群体的检出率为 16%,高中及以下群体的检出率为 18.1%。人们的心理健康知识需求是多重的,具体来看,选中率最高的是自我调节,第 2 位的是人际交往。青年群体对心理健康知识有更强的需求,在心理健康科普工作中要侧重对青年群体的服务。

Part 2 知识讲解

心理健康教育是高等教育体系的重要组成部分,强化心理健康教育对促进大学生身心健康发展具有重要意义。随着时代的进步及互联网信息技术的全面普及,物质生活水平明显提高,受开放、复杂网络环境的影响,且随着学习和就业压力的骤增,大学生的心理问题逐渐凸显,受到了社会各界的广泛关注。新时期,高校心理健康教育面临着严峻的挑战,在这一背景下,越来越多的高校开始积极探索和创新心理健康教育模式,以充分发挥心理健康教育的作用,推动学生的全面发展。在新时期强化大学生心理健康教育,要提高认知,更新观念,增强心理健康教育意识,要推动德育和心理健康教育协同发展,要积极创新心理健康教育模式,要加强师资队伍队伍建设。

一、心理健康的定义

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。”这个定义涵盖了三个方面，即身体、智能及情感，并且强调与他人的心理健康不相矛盾，也就是说不仅是自己感觉良好，这种良好的感觉还建立在不影响他人的基础上，发挥个人潜能，实现个人的充分发展，达到最佳状态。

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—种安宁平静的稳定状态。”这个定义着重指出心理健康的人是社会功能发挥良好的个体,能适应自身的学习、生活和工作,即使遇到困难和挫折,也能冷静处理和应对,保持平稳的状态。

· 小贴士 ·

健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

——世界卫生组织关于健康的定义

二、判断个体心理健康的依据

(一) 判断个体心理健康的依据

一般而言,判断个体心理健康与否,主要有以下五个方面的依据。

1. 主观经验标准

如果一个人的行为举止非常反常,一眼就能看出与普通人有很大的差别,那么他可能存在心理健康的问题。当然,主观经验标准往往只能作为参考,无法确诊。但它确实是大学辅导员和心理委员在平时工作中进行排查并找到有帮助需要的同学的一个重要手段。

2. 社会适应规范标准

社会适应是指个体逐渐地接受现有社会的道德规范与行为准则,并能够在规范允许的范围内对于环境中的社会刺激做出反应的过程。社会适应对个体有着重要意义。如果一个人不能与社会取得—致,就会产生对所处环境中的一切格格不入的心理状态,久而久之,容易引发心理变态。人类对社会的适应可以通过语言、风俗、法律以及社会制度等控制,使自己与社会相适应。与社会适应相对的是,经常出现反社会的一些行为,如恶意攻击、敌对、违反道德或法律等行为,这可能与心理问题有关。

另外,在社会适应中,如果发现一个人出现性格突变的表现,那么他有可能存在心理问题。因为短时间内的性格突变有可能带有对原有自己的强烈否定,这是我们需要注意的。

3. 统计学标准

在前文,我们已经给大家呈现了大学生抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS),这些量表的测评结果都是统计学标准。另外,大家可能接触的比较多的还有新生入学都要测的SCL90。

4. 生理医学标准

生理医学标准在这里主要是指大脑、神经系统、内分泌系统或其他系统是否存在病变的状况;生理和心理在某些方面紧密相连,医学指标也是可靠的心理诊断标准之一。

5. 价值观规范

价值观是基于人的一定的思维感官而做出的认知、理解、判断或抉择,也就是人认知事物、辨别是非的一种思维或价值取向。2012年11月,中共十八大报告明确提出“三个倡导”,即“倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值观”;2013年12月,中共中央办公厅印发《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》,明确提出以“三个倡导”为基本内容的社会主义核心价值观。如果价值观和社会提倡的主流价值观相差过大,也是心理亚健康的表现。例如,对生命的看法,在灾难面前大多数人表现出焦虑和抑郁,而有少部分人表现出无所谓的样子甚至发表漠视生命的言论。

(二) 心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十项标准

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛(1908年4月1日—1970年6月8日),男,犹太人。他是美国著名心理学家,也是第三势力心理学的开创者,提出了“以人本主义心理学”,于其中融合了其美学思想。他的主要成就包括提出了人本主义心理学,提出了马斯洛需求层次理论。其代表作品有《动机和人格》《存在心理学探索》《人性能达到的境界》等。马斯洛和米特尔曼在合著的《变态心理学》中提出以下心理健康标准。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己生活的理想和目标符合实际。
- (4) 能与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 能保持适当的和良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本需求。

· 小贴士 ·

现代人陷入心理亚健康状态有七大信号

- (1) 焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机勃勃的外表下充满无助。
- (2) 失落感——“英雄无用武之地”“有劲无处使”。
- (3) 疲倦感——“活得特累”“特别烦”、精疲力竭、厌倦、无聊。
- (4) 烦乱感——感觉失序、一团糟。
- (5) 无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动。
- (6) 无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰。
- (7) 无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

三、心理问题的程度

心理问题的范畴极为广泛,一切引起个人不愉快的情绪体验的问题,如生活、工作、人际关系受到影响的问题等,都可以归结为心理问题。从严重程度来划分,其可分为一般心理问题、严重心理问题、心理障碍等。一般心理问题和严重心理问题可以通过心理咨询得到解决,心理障碍则大多通过医院就诊治疗处理。

(一) 一般性心理问题

(1) 原因:由现实因素而产生内心冲突,体验到不良情绪(如厌烦、后悔、懊丧、自责等)。

(2) 时间:不间断持续满一个月,间断持续两个月。

(3) 程度:

① 可控:不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,始终能保持行为不失常。

② 社会功能:基本维持正常的生活、学习、社会交往和工作,但是效率有所下降。

③ 未泛化:不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件,即便与最初事件有联系的其他事件也不会引起此类不良情绪。

(二) 严重心理问题

(1) 原因:受到较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激,体验到痛苦情绪。

(2) 时间:间断或者不间断持续时间在两个月以上,半年以下。

(3) 程度:

① 不可控:多数情况下,会短暂地失去理性控制;单纯地依靠自然发展或非专业性的干预难以解脱。

② 社会功能:对生活、工作、社会交往都有一定程度的影响。

③ 泛化:痛苦情绪不仅能被最初的刺激引起,而且与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此类痛苦情绪。

(三) 心理障碍

心理障碍(mental disorder),也称精神障碍或心理疾病,是指个人因为生理、心理或社会原因导致的异常心理过程和行为方式,其结果对本人和社会都是不适应的。常见的有抑郁障碍、焦虑障碍、物质依赖和滥用、进食障碍和精神分裂等。心理障碍的特点如下。

(1) 非情境性。所谓非情境性,是指心理障碍与特定情境无必然联系,并非由特定情境直接诱发。当然,特定情境的出现有时也会加重心理异常,但并不意味着在其他情境下就不会出现。也就是说,心理障碍已经泛化到了其他情境中。

(2) 持久性。所谓持久性,是指心理障碍一旦出现,常常难以很快自行消失,不是暂时现象。

(3) 特异性。所谓特异性,是指每种心理障碍都有其独特的表现或症状。

(4) 病理性。心理障碍属于心理病理学范畴,是心理状态的变异或心理能力下降的表现,有心理状态的病理性变化。

- (1) 胃口不好或者过度饱食。
- (2) 失眠或者嗜睡。
- (3) 精力差或疲惫。
- (4) 低自尊。
- (5) 注意力不集中或难以做出决定。
- (6) 感到绝望。

心理画《无题》

3. 产生原因

- (1) 生活中多次不愉快的经历，缺乏积极强化（如表扬、鼓励）。
- (2) 经历多种失落和丧失体验（如失去爱、失去地位）。
- (3) 个人自我贬抑的思维方式或不适当的归因模式（如总是把失败归因于运气等不可控、不稳定的因素）。

4. 矫正方法

- (1) 要注意给予当事人情感上的支持和鼓励。
- (2) 以坚定而温和的态度激励当事人做一些力所能及的事情。
- (3) 积极行动和尝试，引导当事人从活动中体验到成功与愉快。
- (4) 采用认知行为疗法，改变当事人自贬性的思维方式和不适当的成败归因模式，确立对自己、对未来的积极看法。
- (5) 根据需求和医嘱，服用抗抑郁药物。

（二）双相障碍

1. 含义

双相情感障碍又叫躁郁症，顾名思义，是指一类既有躁狂发作又有抑郁发作的精神障碍。患上双相情感障碍的人，一会儿感到自己处于世界之巅，精力过人；一会儿却感觉堕入黑暗深渊，孤独抑郁。

2. 症状表现

除了抑郁症状（参考上文）外，躁狂阶段至少出现以下三种情况。

- (1) 自尊膨胀或狂妄自大。
- (2) 睡眠需要显著减少。
- (3) 强制性言语。
- (4) 思维奔逸。
- (5) 显著的注意力分散。
- (6) 目的导向行动增多或精神性躁动。
- (7) 过分投入玩乐活动而不顾负面后果。

3. 产生原因

病理不明，与遗传有关。

4. 矫正方法

- (1) 按医嘱服药。
- (2) 心理治疗。

（四）焦虑症

1. 含义

焦虑症是以与客观威胁不相适合的焦虑反应为特征的心理障碍，包括广泛性焦虑障碍、社交焦虑障碍、惊恐发作等类别。

2. 广泛性焦虑障碍的症状表现

（1）在至少6个月的多数日子里，对于诸多事件或活动（如工作或学校表现），表现出过分的焦虑和担忧（忧虑性期望）。

（2）个体难以控制这种担忧。

（3）这种焦虑和担忧与下列六种症状中至少三种有关（在过去6个月中，至少一些症状在多数日子里存在）。

① 坐立不安或感到激动或紧张。

② 容易疲倦。

③ 注意力难以集中或头脑空白。

④ 易被激怒。

⑤ 肌肉紧张。

⑥ 睡眠出现障碍（难以入睡或保持睡眠状态，或休息不充分、质量不满意的睡眠）。

（4）这种焦虑、担忧或躯体症状引起具有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

（5）这种障碍不能因于某种物质（如滥用的毒品、药物）的生理效应或躯体疾病（如甲状腺功能亢进）。

（6）这种障碍不能用其他精神障碍来更好地解释。

· 小贴士 ·

心理画《不要蕉绿》

“蕉绿”是“焦虑”的谐音，此画展现了被封锁的感觉，被困住的情绪。迷茫和焦虑并存的画面，讲述着一种难以走出焦虑的状态。



心理画《不要蕉绿》

3. 产生原因

持久和过度的压力；家长对子女过高的期望；学生个人过分地争强好胜；学业上多次失败的经历等。

4. 矫正方法

采用肌肉放松法、系统脱敏方法；运用自助性认知矫正程序；指导学生在考试时使用正向的自我对话，如“我行，我能行，我一定能行”等；引导学生优化自身的性格，不断提升应对挫折的能力。

（五）特定焦慮症

1. 含义

特定焦虑症也称恐惧症，是对特定的无实际危害的事物与场景产生的非理性惧怕。恐惧症可分为单纯恐惧症（对具体的东西、动作或情境的恐惧）、广场恐惧症（害怕大片的水域、空荡荡的街道）和社交恐惧症。大学生群体中，常出现社交恐惧症。

2. 社交恐惧症的症状表现

(1) 个体由于面对被他人审视的一种或多种社交情境时，而产生明显的害怕或焦虑。例如，社交互动（如交谈、会见陌生人），被观看（如吃或喝的时候），以及在他人面前表演（演讲时）。

(2) 个体害怕自己的言行或呈现的焦虑症状会导致负性的评价(即被羞辱或尴尬;导致被拒绝或冒犯他人)。

(3) 社交情境几乎总是能够引发害怕或焦虑。

(4) 主动回避社交情境，或者带着强烈的害怕或焦虑去忍受。

(5) 这种害怕或焦虑与社交情境和社会文化环境所构成的现实威胁不相称。

(6) 这种害怕、焦虑或回避通常持续至少 6 个月。

(7) 这种害怕、焦虑或回避引起具有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

(8) 这种害怕、焦虑或回避不能归因于某种物质(如滥用的毒品、药物)的生理效应或躯体疾病。

(9) 这种害怕、焦虑或回避不能用其他精神障碍的症状来更好地解释，如惊恐障碍、躯体变形障碍或孤独症（自闭症）谱系障碍。

(10) 如果有躯体疾病(如帕金森氏症、肥胖症、烧伤或外伤造成的畸形)存在,那么这种害怕、焦虑或回避则是明确与其不相关或过度。

· 小贴士 ·

心理画《困》

此画展现了被盯住的恐惧，被评价的恐惧，只能用厚厚的墙把自己包裹起来，待在没有人的房间里才略感安全。然而，在孤寂中也有恐惧，逃得开人群却不一定能逃得开恐惧。



心理画《困》

3. 产生原因

行为主义心理学家认为，恐惧是由直接经验（如观察学习、信号学习）而习得的；认知学派心理学家则认为，恐惧症源于个人对某些事物或情境的危险做出了不现实的评估。

4. 矫正方法

系统脱敏法是治疗恐惧症的常用方法。例如，想帮助学生克服学校恐惧症，父母要有毅力和耐心，坚决而亲和地要求孩子回到学校，适应学校生活；改善班级中的人际关系，营造宽松、民主、自由、关爱的学校氛围；适当减轻学习压力，使学生获得成功的体验。

五、心理咨询常见误区

（一）只有精神病患者才需要心理咨询

事实上寻求心理咨询的绝大部分的人都是心理健康的正常人。他们在生活中遇到了自己无法解决的问题，如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、家庭关系问题、职业选择问题等，这些问题都是我们正常人生活的一部分。寻求专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动因。因此，寻求心理咨询的人通常是没有心理疾病但存在有不同程度心理困扰的人，或是患有轻微心理疾病（如神经症）的人。

（二）心理咨询是聊天、谈心

心理咨询只关注来访者的问题，要求来访者坦诚，不加隐瞒，以便双方建立良好、和谐的咨询关系。谈话是心理咨询的主要方式，并不是一般意义的聊天。咨询师与来访者需要共同制定合理、可行的改变目标，通过谈话、模拟、练习、分析等各种方法一起探索、尝试、体验，最终达成咨询目标。

除谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段，如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

（三）心理咨询就是给个人做思想工作、提建议

心理咨询工作的基本理念是“助人自助”。心理咨询的目标并不是给求助者提供建议，而是让求助者看到自己的问题，认识到自己具有解决问题的能力，并找到解决问题的方法和途径。咨询师的任务是引导求助者找到解决问题的办法。

（四）心理咨询是灵丹妙药，只要一次就能解决所有问题

一般情况下，刚开始每周就诊1次，每次约50分钟，以后根据治疗进展，延长为两周1次，或一个月1次，直至结束治疗。具体治疗次数根据不同人的不同情况加以确定。

Part 3 大学生相关案例分析

说明：本案例为杜撰案例，非真实事件，旨在帮助大家理解认知调节过程而编写。

案例背景：男生，黑色微卷短发，面容白净，戴金边眼镜。看起来很腼腆，说话声音低沉。此次咨询是因为脑海里经常想一些事情让自己心神不宁，不知道如何与人交往和相处，想知道自己是否有心理问题，前来寻求解决办法。具体内容如表1-1所示。

表 1-1 心理测试案例分析

谈话轮	心理辅导的具体内容	对谈话的微分析		
		（说话人的） 情绪 / 感受	（说话人的） 想法 / 认知	假设 / 理解
访 1	老师好，我想知道我有没有心理问题？我现在很困扰	焦急	你能帮我吗	求助
咨 1	嗯，你慢慢说给我听	平静	你说，我听	倾听可以搜集信息和平复情绪
访 2	我不知道怎么跟同学交往。他们经常开我玩笑，说我是一个坏人。我不喜欢这种玩笑	焦虑、迷茫、生气	我好像是个坏人	抛出一个问题
咨 2	嗯，那么你觉得自己是坏人吗	平静	这好像是一个关键点	提问促进倾诉
访 3	我觉得我是坏人。我脑海里经常出现一些想法，一些很坏的想法。这些想法很困扰我，让我觉得我是坏人	难过	我真的觉得我是一个坏人，你能帮我吗	抛出第二个问题
咨 3	嗯，不妨说说看，我听一听	平静	你接着说	倾听

续表

谈话轮	心理辅导的具体内容	对谈话的微分析		
		(说话人的) 情绪 / 感受	(说话人的) 想法 / 认知	假设 / 理解
访 4	老师，这可以说吗	信任与怀疑的矛盾心理	我说了后，你会不会被我伤害到	对咨询师有了初步信任
咨 4	可以的，不用担心	平静	我不会被伤害的	倾听
访 5	就是脑海里想杀掉他人，有时是文字，像电影的字幕一样，有时是画面，新闻里有人死亡的画面会出现在脑海里。脑海里控制不住地想这些东西。老师，我是不是坏人	焦虑、迷茫	这下你信我是坏人了	求助
咨 5	你会付诸实施吗？嗯，这些想法	平静	我觉得你不是坏人	提问促进倾诉
访 6	不会的。但我还是觉得我是坏人。我不敢和别人说话，怕他们知道我这么想，而且非常讨厌他们和我开玩笑，说我是坏人	焦虑	可是他们说我是坏人	内心的想法动摇
咨 6	嗯。有这种想法多久了？什么时候开始的？可以说一下吗	平静	你接着说	提问促进倾诉
访 7	可以的，有很长时间了。在我初中的时候发生了一件事情，我的朋友开了一个玩笑。他看着我的照片，说我是大魔王。然后其他同学都开玩笑说我是大魔王	难过、生气	我是大魔王，怕了吧	回忆往事，溯源
咨 7	(很惊讶)大魔王？看着不像啊	惊讶	不怕，很好奇，不敢相信有人这么对你	对质
访 8	(恼火)我也觉得我长得完全不像！但是他非要这么说，败坏我的名誉。本来到高中后，他跟我不在一起了，但是有同学和我在一所高中，他们又在传我的绰号——大魔王，这让我在高中阶段也很苦恼	生气	我真的很生气	沉浸在情绪中
咨 8	大学没有了	轻松	你接着说	提问促进倾诉
访 9	大学没人说了，但是我现在不敢和他人多说话，怕他们知道我内心的邪恶想法，从而认为我是一个大魔王。我对人很好的，发生矛盾时我很生气但也会忍着	害怕、委屈	我害怕同学	行为与想法是关联的
咨 9	嗯，你担心表达愤怒会把你内心邪恶的一面说出来吗？怕同学或者朋友看出来你是邪恶的	振奋	你怕同学认为你是坏人	封闭式提问来确认信息
访 10	是的，老师。所以我在想我是不是有心理问题？为什么脑海里总有那些邪恶想法	苦恼	我害怕极了，我控制不住	急于解决问题

续表

谈话轮	心理辅导的具体内容	对谈话的微分析		
		(说话人的) 情绪 / 感受	(说话人的) 想法 / 认知	假设 / 理解
咨 10	这样的, 我觉得脑海里有邪恶想法是正常的, 这是非常正常的。人性既有与人为善的一面, 又有想攻击他人的一面。你又没有想把脑海里杀人的想法付诸实施	平静	别怕	共情
访 11	对, 我没有	生气、振奋	我没那么坏	配合
咨 11	那就对了呀。其实我脑海里很多时候也有不好的想法呀, 比如想把人打一顿, 干脆毁灭世界什么的。我觉得其他人脑海里也经常有不好的想法, 只要我们的行为不造成破坏性的后果, 给他人和世界造成不可挽回的损失就好	平静	你不坏, 你和其他人一样是正常人	共情
访 12	嗯, 是这样的老师。可是我还是担心我做出不好的事情, 也担心他们看出我内心里邪恶的本质	焦虑	我还是害怕	求助
咨 12	我觉得你不邪恶, 相反你很善良。要我说, 你的困扰恰恰来自你太善良, 你面对冲突过于回避了。你过于在意这些想法, 从而无法让自己得到安宁	平静	你的害怕让你困扰	解释
访 13	所以我是太在意了, 我知道了。这就是我的内耗	低沉	我没办法	看到自己
咨 13	我这么说不是说善良是不好的, 是想让你知道人天生就会有邪恶、想要攻击他人的念头和想法, 我们接受就好, 不必消灭他们。甚至在有的时候, 这些想法能保护你, 让你在被同伴欺负的时候能回击而不是逃避	关心	不用害怕, 去面对	解释
访 14	嗯, 我也很想把人骂一顿	振奋	我想, 但我不敢	想到不成熟的方案
咨 14	哈哈。或许他人提出不合理的要求, 你现在很难拒绝。但你可以先试一试, 接受自己有这些不好的想法, 同时相信自己是一个很好的人。这两者不冲突的	鼓励	去面对, 你会发现你不是坏人	提出建议
访 15	我可以试试吗	振奋与怀疑	真的吗, 我能相信你吗	想要去行动
咨 15	可以的, 我相信你。关于你的困扰, 我们可以下一次详细再谈一谈。我相信不管你的过去和现在过得多么糟糕, 不管你做坏了或者做错了多少事, 你都是值得被爱的, 是很好的人	鼓励	相信我, 也相信自己	共情
访 16	谢谢老师 (鞠躬)	感谢	我不知道该不该相信, 但我很感动	

心理辅导的后续应对：在后续的咨询中，该男生和咨询师达成了共识，认识到自己有邪恶的想法不代表自己是坏人，也不代表自己患有严重的心理疾病。咨询师引导该男生接纳自己邪恶的想法，利用自己内心具有的攻击本能，在与其他人的交往中合理拒绝不恰当的要求，坦然表达自己的想法。该男生在咨询之外不断地调整自己的认知，内心的消耗得以减少，同时在与他人交往中逐渐改变唯唯诺诺的特点，在这个过程中，也曾与人发生矛盾。最终，该男生在人际交往中变得大方坦率，在面对内心挣扎时也更坦然和具有开放性。有没有心理问题其实并不重要，重要的是我们如何从自身的心理困扰里找到原因，从而在现实里很好地学习与生活。

Part 4 心理老师怎么说？ ——常见问题的应对参考

学生提问 1：总喜欢操心他人的事，自己的事都做不完，还往往弄得自己很生气，请问有心理问题还是有心理疾病？

心理老师说：我认为没有的。因为你只是一种行为模式，而心理问题的判断需要具备比方说感到很痛苦以及社会功能缺失等情况。这里只出现了我会觉得为此感到生气，还不能说明有心理问题或心理疾病。从这里我想说一点，就是看起来好像作为同学把自己的精力投到他人身上去，导致自己的事情做不完，或许这对于你而言，需要更多地关注自身。一般来说，我们不鼓励同学对心理疾病方面的东西对号入座，心理疾病实际上需要非常专业的诊断。其实我更多地想问问你，就是在帮助他人的时候你自己有怎样的一些心理感受呢？往往很有可能是我们过于乐于助人，把我们的成就感、收获感寄托于他人的反应之上，所以才形成了这样的一种行为模式，当然这是可能的选项之一，更多的情况建议你来心理中心具体地聊一聊。

学生提问 2：为什么我很容易吸收他人的负能量？

心理老师说：我不知道为什么你会这么觉得，但我能感受到其实你内心有很多悲伤的东西在不停地影响着你。可能是小时候一些悲伤的经历，也可能是你本身就非常的敏感。其实我觉得易吸收他人的负能量没有太大的问题，关键在于你如何去看待这个问题，如果你觉得“我是不是一个非常糟糕的人”，那我们需要去进行一些改变；如果我跟你说你是一个敏感的人，你能够接受的话，其实也不是什么大不了的问题。

学生提问 3: 很敏感, 总是在不经意地内耗自己, 该怎么停止这种内耗?

心理老师说: 内耗是一个非常难受的一个过程。准确地说, 其实在以前就有很多人提到过这种事情, 比方说弗洛伊德讲过, 人有两种本能, 生的本能和攻击本能。当攻击本能主导的时候我们需要攻击他人, 可能是恨, 可能是攻击, 可能是敌意, 但如果我们攻击不出去, 那这个时候该怎么办? 我们很可能会把这种攻击转向自己, 也就是攻击自己。所以常常讲从本能的角度看, 内耗其实更多的是我们对于自己的一种攻击, 或者说我们对于自身的不接纳。所以, 我比较喜欢说一句话, 如果你不开心, 我觉得你去责备他人也是可以的, 千万不要去责备自己。就像毛泽东讲的: “与天斗, 与地斗, 与人斗, 其乐无穷。” 我们不要与自己斗, 与自己斗容易产生非常大的情绪问题, 我们可以适当转移注意力。比如, 在认知里面会讲, 这个问题真的是我引起的吗? 有没有可能是因为他人? 还有就是这个问题是我引起的, 那么我真的是没法去解决它吗? 它代表我是一个非常糟糕的人吗? 我有没有其他办法去补救? 当然, 我觉得最主要的一点是: 你需要相信, 我可能是一个不够完美的人, 但我能够接纳我自己, 我可以让自己变得更好!



晓心来咯

课后作业

查阅抑郁症相关信息, 如《2022 国民抑郁症蓝皮书》等资料, 展开班级讨论。

查阅资料并讨论, 我们可以如何帮助身边患有精神类疾病的同学。

电影推荐:《美丽心灵》

《美丽心灵》(A Beautiful Mind) 是一部由美国的阿齐瓦·高斯曼任编剧, 朗·霍华德执导, 罗素·克劳、艾德·哈里斯等主演的剧情片。该影片于 2001 年 12 月 13 日在美国上映。

影片改编自西尔维雅·娜萨撰写的关于 20 世纪伟大数学家小约翰·福布斯·纳什的同名传记。该影片讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什, 在博弈论和微分几何学领域潜心研究, 最终获得诺贝尔经济学奖的故事。

通过本影片, 我们能见识到心理疾病对人的困扰, 同时也能看到人如何与疾病相处。

该影片上映后全球共计收获了 3.17 亿美元的票房, 并荣获了第 74 届奥斯卡金像奖包括最佳女配角、最佳改编剧本、最佳导演和最佳影片奖在内的四项大奖, 以及第 59 届美国电影电视金球奖最佳剧情片、最佳编剧等多项大奖与提名。

