



高等院校通识课教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化精品教材

大学生  
心理健康教育

大 学 生

# 心理健康教育

主 编 郭 楠 邓秋萍

主  
编  
郭  
楠  
邓  
秋  
萍

北京出版集团  
北京出版社

北京出版集团  
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 郭楠, 邓秋萍主编. —北京:  
北京出版社, 2020.8 (2022 重印)

ISBN 978-7-200-15744-4

I. ①大… II. ①郭… ②邓… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 142250 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

---

主 编: 郭 楠 邓秋萍

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](http://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

版印次: 2020 年 8 月第 1 版 2022 年 8 月第 3 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 319 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15744-4

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: [jiaocai@bphg.com.cn](mailto: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 010-58572162 010-58572393

# 目录

## 模块一 新生入学教育

### 第一单元 走进心理健康 | 1

#### Part 1 心理知识 | 2

- 一、健康及心理健康 | 2
- 二、心理健康的标准 | 3
- 三、影响大学生心理健康的因素 | 6
- 四、大学生增强自身心理健康的途径 | 8
- 五、大学生心理咨询 | 10

#### Part 2 课堂活动 | 14

- 一、寻找我的幸福 | 14
- 二、这边唱来那边和 | 15
- 三、为自己的健康打分 | 15

#### Part 3 课后训练 | 16

- 一、自我放松训练 | 16
- 二、自信的我 | 16
- 三、完善你的社会支持系统 | 17

#### Part 4 心理资源 | 18

- 一、书籍——《阅读心理治疗》 | 18
- 二、电影——《当幸福来敲门》 | 18
- 三、音乐——《青春修炼手册》 | 19
- 四、节目——《心理访谈》 | 20

### 第二单元 新生入学适应 | 22

#### Part 1 心理知识 | 22

- 一、适应的含义与内容 | 23
- 二、大学新生适应不良的原因 | 26
- 三、大学新生适应不良的自我调适 | 28

#### Part 2 课堂活动 | 32

- 一、滚雪球 | 32

- 二、很高兴认识你 | 32

- 三、我的大学 | 33

#### Part 3 课后训练 | 33

- 一、主动适应新环境 | 33
- 二、为自己寻找一个听众 | 34
- 三、我的大学我做主 | 34

#### Part 4 心理资源 | 35

- 一、书籍——《愿你的青春不负梦想》 | 35
- 二、电影——《荒岛余生》 | 35
- 三、音乐——《最初的梦想》 | 36
- 四、节目——《大家》 | 36

### 第三单元 大学生学习心理 | 39

#### Part 1 心理知识 | 39

- 一、学习概述 | 40
- 二、大学生常见的学习困扰 | 42
- 三、大学生学习困扰的调适 | 44
- 四、科学有效地学习 | 46

#### Part 2 课堂活动 | 50

- 一、注意力训练 | 50
- 二、联想记忆法训练 | 51
- 三、时间都去哪儿了 | 51

#### Part 3 课后训练 | 52

- 一、寻找我的学习动机 | 52
- 二、葡萄干练习 | 52
- 三、我的学习目标 | 53

#### Part 4 心理资源 | 53

- 一、书籍——《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》 | 53
- 二、电影——《风雨哈佛路》 | 54

三、音乐——《年轻无极限》 | 54

四、节目——《开学第一课》 | 55

#### 第四单元 大学生生命教育与心理危机干预 | 57

##### Part 1 心理知识 | 57

一、生命及其意义 | 58

二、心理危机概述 | 61

三、心理危机干预 | 64

##### Part 2 课堂活动 | 68

一、我的生命线 | 68

二、心理援助训练 | 69

三、守护天使 | 69

##### Part 3 课后训练 | 70

一、感恩的心 | 70

二、我的生命小剧场 | 70

三、生命中的小感动 | 70

##### Part 4 心理资源 | 71

一、书籍——《认识自己，接纳自己》 | 71

二、电影——《唐山大地震》 | 72

三、音乐——《这里没有陌生人》 | 72

四、节目——《变形计》 | 73

#### 第五单元 精神疾病的识别与防治 | 75

##### Part 1 心理知识 | 75

一、精神障碍概述 | 76

二、神经症 | 78

三、心境障碍 | 81

四、精神分裂症 | 84

##### Part 2 课堂活动 | 86

一、优点轰炸 | 86

二、你的难题我来解 | 86

三、人与球 | 87

##### Part 3 课后训练 | 87

一、抑郁自评 | 87

二、焦虑自评 | 89

三、放松训练 | 90

##### Part 4 心理资源 | 91

一、书籍——《和抑郁的自己聊聊吧》 | 91

二、电影——《美丽心灵》 | 91

三、音乐——《我们在成长》 | 92

四、节目——《天天向上》 | 93

## 模块二 个体与自我的和谐

#### 第六单元 大学生的自我意识 | 95

##### Part 1 心理知识 | 96

一、自我意识概述 | 96

二、大学生自我意识的常见困惑及其调适 | 101

三、大学生完善自我的途径与方法 | 103

##### Part 2 课堂活动 | 107

一、我是谁 | 107

二、独一无二的我 | 108

三、自信心训练 | 109

##### Part 3 课后训练 | 109

一、撕掉“坏标签” | 109

二、天生我才 | 110

三、画出理想的你 | 110

##### Part 4 心理资源 | 111

一、书籍——《遇见未知的自己》 | 111

二、电影——《少年派的奇幻漂流》 | 111

三、音乐——《蜗牛》 | 112

四、节目——《华人世界》 | 113

#### 第七单元 大学生的人格发展 | 115

##### Part 1 心理知识 | 115

一、人格概述 | 116

二、人格的结构 | 118

三、大学生健全人格的塑造 | 122

##### Part 2 课堂活动 | 126

一、名著人物气质类型讨论 | 126

二、猜猜我是谁 | 127

三、我的自画像 | 127

**Part 3 课后训练 | 128**

- 一、气质类型测试 | 128
- 二、重新认识自我 | 130
- 三、完善自己的人格 | 131

**Part 4 心理资源 | 132**

- 一、书籍——《少有人走的路：心智成熟的旅程》 | 132
- 二、电影——《无间西东》 | 132
- 三、音乐——《真我的风采》 | 133
- 四、节目——《对话》 | 133

**第八单元 大学生的情绪管理 | 135****Part 1 心理知识 | 135**

- 一、情绪概述 | 136
- 二、大学生的情绪特点 | 139
- 三、大学生常见的情绪问题 | 140
- 四、科学管理情绪 | 142

**Part 2 课堂活动 | 146**

- 一、对推掌 | 146
- 二、放飞烦恼 | 147
- 三、齐眉棍 | 147

**Part 3 课后训练 | 148**

- 一、收录表情 | 148
- 二、行为转转转 | 148
- 三、涂鸦 | 149

**Part 4 心理资源 | 149**

- 一、书籍——《学会选择，懂得放弃》 | 149
- 二、电影——《愤怒管理》 | 150
- 三、音乐——《海阔天空》 | 150
- 四、节目——《朗读者》 | 151

**模块三 个体与他人的和谐****第九单元 大学生的人际交往 | 153****Part 1 心理知识 | 153**

- 一、人际交往概述 | 154

- 二、大学生人际交往的特点及发展过程 | 158

- 三、大学生人际交往中常见的问题 | 160

- 四、大学生人际交往的攻略 | 162

**Part 2 课堂活动 | 167**

- 一、你不知道的我 | 167
- 二、初见 | 168
- 三、遗失的美好 | 168

**Part 3 课后训练 | 169**

- 一、爸妈，你们辛苦啦 | 169
- 二、你好，交个朋友好吗 | 170
- 三、狂欢的一天 | 170

**Part 4 心理资源 | 171**

- 一、书籍——《卡耐基人际交往心理学》 | 171
- 二、电影——《阳光姐妹淘》 | 171
- 三、音乐——《一个像夏天，一个像秋天》 | 172
- 四、节目——《等着我》 | 172

**第十单元 大学生的恋爱与性心理 | 174****Part 1 心理知识 | 174**

- 一、爱情与性概述 | 175
- 二、大学生关于爱情的常见困扰 | 179
- 三、大学生如何培养爱的能力 | 181
- 四、培养健康的性心理 | 184

**Part 2 课堂活动 | 186**

- 一、爱情的圈里圈外 | 186
- 二、爱情的锦囊妙计 | 187
- 三、爱的表达与拒绝 | 187

**Part 3 课后训练 | 188**

- 一、我们一起聊吧 | 188
- 二、情侣间的“情感账户” | 188
- 三、爱情ABC | 189

**Part 4 心理资源 | 189**

- 一、书籍——《男人来自火星，女人来自金星2：恋爱篇》 | 189



二、电影——《我的少女时代》 | 190

三、音乐——《初恋粉色系》 | 190

四、节目——《我们相爱吧》 | 191

## 模块四 个体与社会的和谐

### 第十一单元 大学生的网络心理 | 193

#### Part 1 心理知识 | 193

一、网络概述 | 194

二、大学生常见的网络心理问题 | 195

三、大学生健康网络心理的培养 | 198

#### Part 2 课堂活动 | 201

一、留住我的心 | 201

二、你说我做 | 202

三、网络成瘾自测 | 202

#### Part 3 课后训练 | 203

一、写下自己最害怕的三件事 | 203

二、属于你的成语 | 204

三、减少你的上网时长 | 204

#### Part 4 心理资源 | 205

一、书籍——《中国青少年网络成瘾预防手册》 | 205

二、电影——《心灵捕手》 | 205

三、音乐——《隐形的翅膀》 | 206

四、节目——《长大成人》 | 206

### 第十二单元 大学生的职业生涯规划与择业心理 | 208

#### Part 1 心理知识 | 208

一、职业生涯规划概述 | 209

二、大学生常见的择业心理问题 | 215

三、大学生择业心理问题的调适 | 217

#### Part 2 课堂活动 | 219

一、生涯幻游 | 219

二、厘清价值观——价值观大拍卖 | 220

三、专业兴趣你问我答 | 221

#### Part 3 课后训练 | 222

一、成功经历回顾 | 222

二、生涯探索 | 222

三、时间管理有妙招 | 223

#### Part 4 心理资源 | 224

一、书籍——《理解职业生涯：九种你必须了解的生涯隐喻》 | 224

二、电影——《中国合伙人》 | 224

三、音乐——《追梦赤子心》 | 225

四、节目——《非你莫属》 | 226

### 参考文献 | 228

## 第一单元 走进心理健康

### 思想导航

健康是每个人事业成功、家庭幸福的基础和保障。守护健康，就是守护人生最大的财富。有了健康，才可能有人们想要的一切。心理健康作为健康的重要组成部分，受到了越来越多的关注。2018年7月，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，文件指出：“引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。”可见，大学生的心理健康已受到高度重视。那么，什么是心理健康？心理健康的标准是什么？哪些因素会影响大学生的心理健康？遇到心理困扰该怎么办？本单元将带你解答这些问题，单元学习目标如下。

### 素质目标

培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

### 知识目标

掌握心理健康的概念，理解大学生心理健康的标准和主要影响因素，了解心理咨询的含义、对象及原则。

### 能力目标

掌握增强大学生心理健康的方法，主动维护自身心理健康，提高心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。

## Part 1 心理知识

### 成长案例

小李是一所高职院校的大一学生，近一段时间以来，小李感觉到自己状态不是很好，不想和同学说话，不想做事情，有时会莫名流泪。根据心理老师上课讲的内容，她怀疑自己得了抑郁症，想要去医院检查。由于检查需要一定的费用，小李拨通了妈妈的电话，告诉她自己的生活费不够了，需要家里再给几百元。在妈妈的追问之下，伤心的小李告诉了妈妈自己想去医院看心理疾病。妈妈听到之后赶紧阻止了小李，妈妈说：“有什么心理问题，你就是太闲了。看我和你爸在家里整天忙的，哪有什么心理疾病。不要想太多了。”挂下电话，小李还是觉得心情不好，甚至觉得是不是自己太矫情了。小李到底该怎么办？

**心理点评：**小李最近状态很差，觉得自己可能得了心理疾病，想去医院检查，而妈妈却认为这不是什么心理疾病，是她太闲导致的。

**想一想：**你了解心理健康和心理疾病的相关知识吗？遇到自己心理“不舒服”时，你会采取什么措施呢？

### 一、健康及心理健康

当今社会，人们越来越重视自己的生活品质，吃要营养丰富，穿要品味高雅，住要冬暖夏凉，行要舒适快捷。经济条件越来越好，生活品质提高了，人们也越来越懂得保健，各种养生节目广受欢迎，可见人们对自身健康的关注度。那么，到底什么是健康呢？少生病就是健康吗？我们一起来了解关于健康的知识。

#### （一）新健康观

世界卫生组织 1948 年成立时指出：“健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”该定义明确提出了心理健康的重要性，一个身体健康、心理健康和社会适应良好的个体才是真正符合健康标准的人。

1989 年世界卫生组织又把健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”在之前定义的基础上，加上了道德健康，这样的补充使得健康的内涵更加丰富。健康不仅是个人身体状态良好，心理健康良好，与社会接触良好，同时，还需符合社会的道德标准。健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念的能力，能按照社会行为的规范准则来约束自己。



身体健康和心理健康作为健康的重要组成部分，二者相互促进，缺一不可。我们可以运用心理学的知识，研究与维护对人的身体健康有重要作用的因素，从而预防疾病的产生。

## （二）心理健康的含义

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。”这个定义涵盖了三个方面，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、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”这个定义突出了心理健康的人是社会功能发挥良好的个体，能适应自己的学习、生活和工作，即使遇到困难和挫折，也能冷静处理和应对，保持平稳状态。

## （三）心理健康的灰色区

人的心理健康并不是黑白分明的，如果把完全健康的地带当作白色地带、完全不健康的地带当作黑色地带，那么中间还存在着长长的灰色地带。个体不可能长期处于完全健康或者完全不健康的极端状态，而是介于二者之间。大部分人的心理健康水平处于灰色地带，只有少部分人有严重的精神问题。

灰色区域又可以进一步划分为浅灰色区和深灰色区。处于浅灰色区的人群只有心理冲突，突出表现为由学习不良、人际关系紧张、工作不顺利、择业受挫、情感受挫等生活事件而带来的心理不平衡。处于深灰色区的人群则出现种种异常人格和神经症状。

心理健康灰色区的存在，启示我们心理健康状态不是静止的，而是动态发展的。一个人出现心理困扰，如果能够及时自我调整或者寻求心理咨询帮助，就能够恢复心理健康状态，从灰色区回到白色区。



认识心理健康

## 二、心理健康的标准

心理健康的重要性已经为我们所认识，那么，怎样来判断一个人是否健康，又有哪些标准呢？作为新时代的大学生，心理健康的标准又是什么呢？

### （一）心理健康的十项标准

许多中外心理学家提出了关于心理健康的判断标准，其中比较有代表性的是著名心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十项标准，具体内容如下。

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切合实际。



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，有限地发挥自己的个性。
10. 能在社会规范的范围內，适当地满足个人的基本需求。

## (二) 大学生心理健康的标准

目前，关于大学生心理健康的标准，普遍认为有以下几个方面。

### 1. 有强烈的求知欲

大学生的主要任务是学习，心理健康的大学生会表现出对知识的渴求、对学习的浓厚兴趣，学习活动受兴趣的支配，具有探索精神；学习主动性强，不只是被动完成老师布置的任务，还能自主学习相关内容；有良好的学习习惯，保证一定的学习效率，乐于接受新的信息，能够从学习中体验到满足与快乐。

### 2. 能保持稳定的情绪和良好心境

心理健康的大学生情绪较为稳定，善于管理自己的情绪。当出现不良情绪时，既能克制又能合理宣泄，能在符合社会要求的前提下适度表达自身的情绪；能在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪；能经常保持愉快的情绪，乐观开朗，对未来充满希望。

### 3. 有较强的自控能力

心理健康的大学生有较强的自控能力，不靠外界压力约束自己。他们知道自己该做什么，对学习和生活有规划，并能很好地执行，而不是找各种借口拖延。在困难和挫折面前，能采取合理的应对方式，不畏惧困难。

### 4. 有健全统一的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和，心理健康的大学生具有健全、统一的人格，个人的所想、所说、所做协调一致；人格结构的各要素完整、统一，不产生自我统一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的行为。

### 5. 有正确的自我评价

心理健康的大学生对自己有正确的认识，有相对稳定、客观的自我评价，知道自己的优点和不足之处，能够摆正自己的位置；不因自己好的方面而沾沾自喜、骄傲自大，也不因自己不足的一面而自怨自艾、妄自菲薄，能够接纳自我。

### 6. 能保持和谐的人际关系

大学生人际关系和谐的具体表现为：交往态度积极，有与人交往的意愿，交往范围

广，交往质量高，有知心朋友。与人交往时不卑不亢，态度友好，能够以别人之长补己之短，能客观评价别人，真心赞扬别人取得的成绩，当别人需要帮助时能够主动伸出援手。

### 7. 有良好的社会适应能力

心理健康的大学生能够正确认识客观环境，正确处理个人和环境的关系。能够调整个人的需要和愿望，接受和遵从社会规范与准则，主动适应环境的要求，或者改变环境使之适合个体自身的需要。

### 8. 心理行为符合年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的群体，他们应具有与年龄相适应的心理行为特征。心理健康的大学生充满青春活力、朝气蓬勃，对未来充满希望。他们把自己当作独立的个体，愿意以独立人的身份从事各种社会活动。他们关心自己的个性成长，追求理想自我，追求自我完善，努力塑造自己的形象。他们有一种以天下为己任的抱负和心愿，并希望把自己所学的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的人生价值。

关于大学生心理健康的标准，我们应当明确的是，这一标准是理想的尺度，是一种全面的要求，不一定能全部做到，但应该成为大学生追求的目标、努力的方向。

## 相关链接

### 心理健全的人

人本主义心理治疗先驱卡尔·罗杰斯说：“好的人生，是一种过程，而不是一种状态。它是一个方向，而不是一个终点。(1961, p.186)”像其他人本主义理论家一样，罗杰斯认为人的本性就是要努力做到因满足个人生活而保持乐观态度。他把达到这一目标的人称为心理健全的人(The Fully Functioning Person)。

心理健全的人是什么样的人？罗杰斯界定了他们的几个特征。心理健全的人坦诚地对待自己的经历。与其陷入常规的生活模式，他们似乎更愿意投身于生活。与此相联系，心理健全的人试图生活在现实的空间里。他们的目的是体验生活，而不仅仅是过日子。

心理健全的人愿意相信自己的感觉，如果他们觉得一件事是对的，就会去做。他们对别人的需要感觉敏锐，但不会屈从于社会行为标准的要求。如果一个心理健全的妇女打算去美发或辞去她的工作，她可能不会仅仅因为别人的异议而放弃自己的主张。心理健全的人与其他人相比，不太屈从于社会期待的角色要求。这并不是说心理健全的人是反叛的。相反，他们也可能走一条传统的路，上大学、找工作、结婚和建立家庭，但前提是这些选择都是遵从他们自身的兴趣、价值观和需要的。

心理健全的人与其他人相比，能深刻而敏感地体会自己的情感，包括积极情感和消极情感。唯其如此，心理健全的人能接受和表达他们的愤怒，或者做其他事情使自己摆



脱某种情绪。也正因为这种敏感性，心理健全的人能经历更丰富的生活。

（资料来源：Jerry M. Burger. 人格心理学：第7版 [M]. 陈会昌，等译. 北京：中国轻工业出版社，2010，有删减）

### 三、影响大学生心理健康的因素

大学生心理健康受到多种因素影响，根据学者们多年来的研究，可以确定与心理健康相关程度较高的因素，具体可分为以下几个方面。

#### （一）个体因素

个体因素主要包括个体的生理因素和心理因素。

##### 1. 生理因素

心理活动的生理基础是受个人遗传基因制约的，因此，心理障碍与遗传因素有很大的关系。有研究表明，重性精神疾病患者，如精神分裂症等与遗传的关系十分密切，一些轻度的精神疾病与遗传的关联度较小。生理因素对人心理健康的影响还体现在人生的各种阶段。在胎儿期，如果母亲的生理指标异常可能会影响胎儿的发展。例如，母亲孕期营养不良、服用药物、情绪不良、接触化学制剂等都可能对胎儿神经系统的发育产生不良影响，从而影响胎儿心理功能的正常发展。成长过程中患病或身体受到伤害，如持续高热、炎症、放射性伤害等，也有可能对脑的机能产生干扰或破坏作用，从而引起心理异常。

##### 2. 心理因素

就像身体健康受个体身体素质的影响一样，大学生心理健康水平也受到其心理因素的影响。大学生具有不同的心理特点，比如有的大学生乐观积极、情绪稳定，善于与人合作，心理耐受力较高。在面对一些重大问题时不抱怨、不逃避，能够从容应对，理智处理，并能获得一定的社会支持，使问题得到解决，在问题中得到成长。这类学生的心理健康水平较高。而具有敏感、多疑、偏激、固执、消极等心理特点的大学生，遇事不懂得如何处理，往往怨天尤人，采取逃避或者消极的应对态度，产生抑郁、焦虑、愤怒、敌对等情绪，这类学生容易产生心理健康问题。

#### （二）家庭因素

家庭是一个人成长过程中的重要环境，家庭因素与大学生的心理健康状况关系密切。家庭因素主要包括教养方式、家庭氛围、家庭结构、家庭经济状况等。民主、平等的教养方式有利于个体形成积极的个性特征，成长于这种家庭环境中的孩子有较高的自我评价，乐于与人交往。父母之间关系和谐，互敬互爱，能够给孩子的心理健康产生非常积极的影响。

家庭结构不完整对大学生心理健康的负面影响很大，他们生活在父母离异或失去其中一方的环境之下，很难享受到家庭的幸福与温馨，从而导致性格孤僻、暴躁，情绪抑

郁等。研究发现，经济水平显著影响着学生的心理健康水平。家庭经济贫困加重了学生的心理负担，在与人的交往中，会出现人际关系敏感。

需要明确的是，家庭因素对人的影响不是绝对的。有些处在不利家庭环境中的学生，反而更加独立、乐观、积极向上，能充分发挥主观能动性，成为生活的强者，成为周围同学学习的榜样。

### （三）学校因素

从进入幼儿园开始，个体便开始了学校生活，直至成为一名大学生，成长中的大部分时间都在校园里。学校的文化氛围、教师的育人态度、同学之间的人际关系等都对大学生的心理健康产生了重要影响，对大学生健全人格的形成产生了重要作用。

大学阶段，是个体世界观、人生观、价值观形成和确立的重要时期，也是人格发展的重要时期。教师的授课内容、言行举止等对学生起到重要影响作用；校风、校纪、班风、宿舍氛围等都对大学生的心理状况产生重要影响。良好的校园文化氛围能够陶冶学生情操，使学生形成积极向上的人生态度；和谐的师生关系、同学关系也为学生融入社会大集体奠定了良好基础。

### （四）社会因素

人是社会的人，每一个时代的个体都不可避免地打上了时代的烙印，受到所处时代社会环境的重要影响。随着我国改革开放程度的不断加深以及信息化技术的飞速发展，西方文化中的价值观借助网络得到广泛传播，对我国传统文化价值观产生巨大冲击，社会呈现出价值多元化现象。大学生缺少社会经验，心理发育尚未成熟，在对一些问题的选择上易产生心理困扰。

现代社会经济快速发展，人们的物质生活得到了极大的改善。在享受现代化物质生活的同时，对个体也提出了更高的要求，必须有一定的工作能力才能在社会上立足。有的大学生能适应这种压力，甚至毕业之后马上创业，有的大学生却一入学就开始产生就业焦虑，忧心忡忡。

## 心理学与生活

### 财富与幸福

随着我国经济的快速发展，青年学生对物质享受、金钱越来越推崇，甚至有的同学认为，只要有钱，自己就会非常快乐。那么，财富真的能给我们带来更多的幸福感吗？

根据心理学家关于幸福的研究，财富与幸福的关系如下。

当一个人的日常基本生活需求还没得到保障时，财富的增加确实让人感到幸福。但是，在必要的物质生活条件得到满足之后，幸福感与财富之间的相关性就变得非常微弱了。

收入增加短期内确实可以给我们带来快乐，但当你适应了这种状况之后，由财富带

来的快乐就会消退。相信生活中你也会有这样的体会，当你拥有特别想要的最新款手机时，会非常快乐，可能两个月之后，这部手机带给你的幸福感就降低了。甚至，当更新款的手机出现，而且正好你的同桌拥有它，相信之前手机带给你的快乐感会完全消失。

亲爱的同学，财富带给你的快乐是有限的，什么能不断提升你的幸福感呢？答案是个人成长、亲密关系和为社会创造价值。

总之，大学生的心理健康受多种因素的影响，在观察、分析大学生心理问题时，应从多个角度综合考虑。同时，应充分发挥各个因素的积极作用，提高大学生的心理健康水平。

#### 四、大学生增强自身心理健康的途径

大学阶段是一个人成长成才的重要时期。大学生即将步入社会，成为独立的社会人，难免会遇到成长的烦恼、人生的挫折，比如自我认同危机、竞争压力、学业烦恼、就业压力、情感问题等。前面提到，影响大学生心理健康的因素是多方面的，大学生心理健康水平的提高需要家庭、学校和社会的共同努力。除了这些外在因素，大学生应该通过什么途径增强自身心理健康水平呢？



大学生增强自身心理健康的途径

##### 1. 学习心理健康知识

为了维护和增强自身的心理健康，我们首先需要学习心理健康知识。任何人都有自我完善和提升的空间，都有学习心理健康知识的必要。

学习心理健康的标准，我们可以对照标准进行自我改进、自我提升；学习自我意识和人格发展相关知识，可以了解自己的气质类型和性格特征，学会认识自我、接纳自我、超越自我；学习情绪调节方法，可以更好地管理自己的情绪，让积极情绪在生活中占主导；学习人际交往相关知识，懂得尊重、友善和宽容，正确处理人际冲突，能让我们获得良好的人际关系。除了通过课堂学习获得心理健康知识之外，我们还可以充分利用图书馆、网络资源，了解更多的心理知识。

##### 2. 在实践活动中提升自己

除了学习心理健康知识，大学生还应该积极投身实践活动，在实践中得到锻炼。积极参加学校举行的心理健康教育类活动，比如学校在“5.25 全国大学生心理健康日”期间开展的各种活动，在活动中学习，在活动中成长。加强与周围同学的联系，在实际生活中提升自己的人际交往技能；积极投身社团活动，使自己的组织能力、合作能力得到提升；参加学校的文体艺术活动，健心健体。

##### 3. 主动调节不良情绪

每个人都会面临各种人生发展问题。当生活中遇到一些难题，当外界事物不能满足我们的需要，难免产生不良情绪，这种情况下，首先得学会自我调节，不能任由不良情

绪控制我们的言行。调节情绪的方法有很多，比如，学会倾诉，当遇到不愉快的事情时，不要自己生闷气，要找人谈心；改变认知，困扰我们的不完全是事件本身，也与我们对事件所持的看法有关；合理宣泄情绪，当感到情绪不佳时，不妨从事一些活动来宣泄心中的郁闷，运动、听音乐等，甚至可以痛哭一场。

#### 4. 制订切实可行的目标

目标是我们前进的方向，为目标而努力奋斗的人生是积极快乐的人生。许多大学生将大量业余时间都用在个人消遣上，却觉得生活没有意义，空虚失落，究其原因，这与缺乏人生目标有关。没有目标的人生就像随波逐流的小船，缺乏前进的力量，不知道驶往哪里。有的同学定了目标，但是目标过高过远，实现的可能性较小，导致个体产生悲观心理。因此，大学生应该根据自己的实际情况，设立切实可行的人生目标和大学阶段的学习目标，做好生涯规划，朝着自己的目标努力，生活将会充实而快乐。

#### 5. 完善社会支持系统

每一个生活在现实社会中的人都离不开与其他人的关系，不仅是物质条件的获得，还包括对自我价值的肯定和认同。社会支持系统是维护我们心理健康的重要因素，提高社会支持水平对于维护大学生的心理健康非常重要。如果个体的社会支持系统比较完善，当他遇到难题时，来自周围的关心和帮助能让他的心理应激状态得到缓冲。而缺乏社会支持的个体，只能独自支撑，以致心力交瘁，甚至产生心理疾病。

我们要主动完善自己的社会支持系统，多和父母沟通，改善关系；加强与老师的联系，遇事懂得向老师请教；多结交朋友，结识新朋友，不忘老朋友。有些大学生不重视跟周围同学的关系，认为自己可以独自解决所有的问题，不需要与人合作、不需要别人的帮助，这种思想是不可取的。

## 心理学与生活

### 以社会支持作为应对资源

社会支持 (social support) 是他人提供的一种资源，告知某人他是被爱、被关心、被尊重的，他生活在一个彼此联系且相互帮助的社会网络当中 (Cohen & Syme, 1985)。除了这些社会情感支持的形式外，他人还可以提供有形的支持 (金钱、运输、住房) 和信息支持 (建议、个人反馈、资讯)。任何一个你与之有着明显的社会关系的人——比如家庭成员、朋友、同事和邻居——都可以成为你在需要时的社会支持网络的一部分。

许多研究者都指出了社会支持在缓解压力带来的伤害方面的作用 (Cohen & McKay, 1983)。当人们有他人可以去依靠时，他们能够更好地处理工作压力、失业、婚姻困扰、严重疾病、其他各种灾难，以及他们日常生活中遇到的问题 (Gottlieb, 1981; Pilisuk & Parks, 1986)。社会支持的积极效果不仅表现在有助于对压力事件的心理调节上，还可

以促进个体从已确诊的疾病中康复并减少患者死亡的风险 (House et al, 1988; Kulik & Mahler, 1989)。

作为有效的社会支持网络的一部分,你必须相信在你需要时,他人会给你提供帮助——即使在你体验到压力时你并没有真的开口求援。一定要使自己时刻成为社会支持网络的一部分,千万不要让自己同社会孤立起来。

(资料来源:理查德·格里格,菲利普·津巴多.心理学与生活(第16版)[M].王垒,王甦,等译.北京:人民邮电出版社,2003,有删减)

## 6. 遇到问题主动求助

也许你已经很努力,在为自己的梦想打拼;也许你已经非常优秀,具备很强的解决问题的能力;也许你非常积极,总是对未来充满希望。但是,由于大学生阅历尚浅,心智尚未成熟,难免会遇到超出自己能力范围的问题,心理上难以适应,导致出现不良情绪。这种情况下,要主动向身边的人讲述自己的烦恼。你不主动发出信号,别人也许并不知道你需要帮助。你可以寻求父母、老师、朋友、同学的帮助,也可以求助于学校的心理咨询中心。

## 五、大学生心理咨询

### 成长案例

小曼(化名)是一所高职院校的大二学生,近段时间,她因为一些问题心情很差。她是独生女,父母在年龄比较大的时候生下她,所以对她宠爱有加。家庭经济状况不好,但是父母省吃俭用,也要让她吃好穿好,为此,小曼非常感激自己的父母,也非常听从父母的意见。最近,因为父母想让她考取本科学历,而小曼自己并不想,但为了不让父母失望,她开始了考取本科的计划。每当她不好好学习,就觉得对不起父母,逼着自己学习,但是学习效果欠佳,一边学习一边又觉得自己委屈,因此,想到这个问题就会伤心落泪,甚至吃饭和睡觉都受到影响。她考虑再三,终于鼓起勇气走进了心理咨询室。

刚开始,她说自己不是来咨询的,只是想和老师聊聊天,随意说些无关紧要的话题,后来才逐渐袒露自己的心声。

**心理点评:**小曼因为面临内心的冲突,主动寻求心理老师帮助。虽然刚开始还是有所顾虑,但是最终向老师讲述了自己的事情。

**想一想:**同学们,当你有了烦恼时,会怎么办?你愿意寻求心理老师的帮助吗?你接触过心理咨询吗?了解心理咨询的相关知识吗?



## （一）心理咨询的含义

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。心理咨询的完整概念为：心理师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

目前，基本上每所高校都设置了心理咨询中心，为大学生提供心理咨询服务。高校的心理咨询服务有现场咨询、电话咨询、网络咨询等形式，帮助大学生解析在学习、生活、人际交往、求职择业等方面的心理困惑，帮助大学生更好地认识自己和周围的环境，增强适应能力，充分发挥潜能，实现个人成长成才。

## （二）心理咨询的对象

心理咨询的主要对象可分为两大类。

### 1. 遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群

个体在现实生活中会面对许多问题，如求学择业、婚姻家庭、人际关系、情感、生涯发展等问题。他们面对上述问题时，需要做出理想的选择，以便顺利地度过人生的各个阶段。这时，心理咨询师可以从心理学的角度，向他们提供帮助，这类咨询叫发展性咨询。



心理咨询的工作对象

### 2. 心理健康出现问题并请求帮助的正常人群

如果个体长期处在内心冲突之中，或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡，尽管他们的精神仍然是正常的，但心理健康水平却下降许多，出现了严重程度不同的心理问题，这时，心理咨询师所提供的帮助，叫心理健康咨询。

心理咨询的主要对象是正常人群，心理咨询的作用是帮助人们更好地适应和发展，通过心理咨询可以获得个人成长。实际生活中，有些大学生怕被人说有精神病而不敢走进心理咨询室，这样很可能让自己错失了成长的时机。大学生遇到问题主动求助，是对自己负责的表现，是值得赞扬的行为。

## （三）心理咨询的原则

### 1. 保密原则

保密原则是心理咨询中最重要的原则，它既是职业道德的要求，又是咨询双方建立和维系信任关系的基础。心理咨询过程中，为了了解情况，以便做出科学的判断，需要来访者表露个人的真实信息。这种情况下，如果违反了保密原则，使个人隐私泄露，将严重影响来访者对咨询师的信任，咨询工作也无法取得效果。特殊情形下，如有伤害自己或他人的行为，可以突破保密原则，并将有关保密信息的暴露程度限制在最低范围内。



## 2. 自愿原则

心理咨询建立在来访者自愿的基础上，来访者求助意愿是咨询有效的动力。很多来访者都是经过自身的努力和苦苦挣扎无效后，才希望借助外界的力量去改变。他们有较强的心理需求，求助动机明确，能积极配合，咨询效果会比较明显。

## 3. 发展性原则

心理咨询主要是协助来访者进行自我探索。关注来访者生活中积极的一面，帮助来访者发现其内部的力量，充分挖掘来访者自身的潜力，通过个人的能力解决问题，帮助其实现个人成长。

## 4. 时间限定原则

心理咨询的时间一般为每次 50 分钟左右。初次咨询，因为要了解来访者的各种基本情况，时间可以适当延长。两次咨询之间的时间间隔一般为一周。对时间进行限定，是为了提高咨询的效率。

## 5. 感情限定原则

良好的咨访关系，是咨询取得效果的重要因素，初次咨询的一个重要任务就是建立良好的关系。但是，咨询师和来访者的心理接近性是有限度的，必须在工作范围内。

### (四) 关于心理咨询的常识

#### 1. 求助心理咨询不等于有精神病

心理咨询的主要对象是正常人群。许多同学担心被周围的人归为精神病患者，于是默默地忍受痛苦，不愿意主动寻求心理咨询帮助，可能为此错失成长的机会。

#### 2. 每个人都有需要心理咨询的可能性

生活不可能是一帆风顺的，每个人在成长的道路上都会遇到困难和挫折。有的人可能缺乏应对的技能，从而产生一系列心理困扰，这时候，就有必要寻求心理咨询师的帮助。

#### 3. 懂得求助是强者的行为

主动寻求心理咨询是正视自己的问题、勇于改变现状的表现，是对自己的人生负责的表现，请不要嘲笑主动寻求心理咨询帮助的人。

#### 4. 心理咨询不是解决具体生活问题

咨询师不会告诉你具体的解决问题的办法，而是帮助你认识自己的内心，寻找自己的内部力量，让自己得到成长。

#### 5. 心理咨询不能立竿见影

很多大学生把心理咨询当成快速解决问题的途径，一次咨询没能获得具体解决办法，

就不再坚持咨询。个人成长是一个艰难的过程，可能要经历较长的时间。

### （五）大学生心理咨询的常见问题

大学生一方面还在求学生涯，另一方面快要步入社会，心理发展迅速，难免遇到各种成长烦恼。随着时代的发展，大学生对心理咨询表现出接纳的态度，许多学生主动前往学校心理咨询中心进行咨询，大学生心理咨询的常见问题有以下几个方面。

#### 1. 人际关系问题

每个人都有归属与爱的需求，希望能与人分享自己的喜悦和痛苦。但是，在人际交往问题上，却有许多人有烦恼，大学生心理咨询最多的问题当属人际交往问题。有学者对某高校心理咨询情况个案研究统计中，人际关系问题占36%。在人际交往问题当中，以宿舍问题最为常见。宿舍是大学生生活时间最长的地方，同学们有各自的性格特点、生活习惯，同住一个屋檐下，产生矛盾在所难免。

#### 2. 自我意识问题

自我意识问题主要表现在对自己认识不全面，不能客观地评价自我和接纳自我，存在自卑、自负或自卑与自负交织的情况，这其中咨询最多的问题和自卑心理有关。有些同学由于外表不够出众，对自己评价过低，不敢积极地展现自己，尤其在异性面前更加自卑，影响到个人发展与人际交往；有的同学觉得自己能力不够强，没有可炫耀的资本，甚至参加竞选失败，这些都影响到学生的自我评价。还有的同学对自我的评价不稳定，常随外界看法的改变而改变。

#### 3. 学习问题

有的同学进入大学之后，学习目的不明确，不知道以后该干什么。在无关紧要的事情上浪费时间，不知道自己为什么要学习，学习动力不足，整日感到迷茫；有的同学专业的选择并不是自己的意愿，而是父母或者老师、同学的建议，进入大学后发现对所学专业不感兴趣或者认为就业前景不好，进而想调换专业，在这个过程中矛盾重重，产生心理困扰；还有的同学纠结于是否要提升学历。由于父母的压力、周围同学的压力或者就业的压力，有的同学想继续深造，但又觉得学习太辛苦，意志力薄弱，为此产生心理冲突。

#### 4. 就业问题

刚进入大学校园，很多同学就开始关注就业问题。不管是来自新闻报道、亲友的闲谈、老师的提醒还是师兄师姐的经验之谈，都让他们感受到强烈的就业压力，担心自己毕业之后找不到合适的工作。一方面，大学毕业生的数量越来越多，就业市场存在僧多粥少的情况。另一方面，由于供求不平衡，用人单位选择范围增多，对应聘者设置了各种门槛，导致一部分大学生找工作时阻碍重重。

### 5. 情感问题

大学生对爱情充满了向往，谈恋爱已经是大学校园常见的现象。遇到喜欢的异性不懂如何表达，容易产生单相思的问题；大学的恋爱比较单纯，充满了浪漫色彩，恋爱双方往往会理想化对方，当出现不符合自己期盼的行为时，便怀疑对方的感情，导致恋爱充满波折；有的同学因为失恋，影响到个人的自尊心，出现迷茫、自卑、抑郁等负面心理情绪。大多数失恋者在失恋初期不相信自己能够走出来，情绪低落，影响了正常的学习和生活。

### 6. 家庭问题

家庭因素对一个人的心理健康有重要影响，亲子关系是每个人来到世上的第一人际关系，亲子关系的和谐性是个体身心健康的重要保证。部分大学生由于受家庭问题的影响，产生情绪低落的现象。有的父母过于专制，对孩子管教异常严格，导致学生产生很大压力；有的学生家庭结构不完整，没有享受到父母的关爱，内心受到创伤，甚至不愿轻易相信别人；有的学生小时候是留守儿童，长大后和父母关系疏远，不愿和父母亲近，甚至不愿沟通。

### 7. 身心问题

身体和心理是不可分割的，常常出现交互作用。特别是有些身体疾病治疗周期长、经济压力大、药物有副作用等。有些同学面对身体的疾病能够凭借自己顽强的意志力去战胜它，甚至让自己的内心变得更强大。但是，也有同学因为身体疾病而产生心理压力，出现抑郁、焦虑、自卑等情绪，需要进行调节。有的同学因为心理问题而影响到身体，出现失眠、头晕、没胃口等情况。

大学生活整体上是积极快乐的，但是也会出现一些成长的烦恼。希望同学们遇到这些烦恼时，不要独自忍受，应该主动寻求帮助，让自己更快得到成长。

## Part 2 课堂活动

### 一、寻找我的幸福

活动目的：发现生活中的小幸福，提升自己的主观幸福感，维护心理健康。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20～25分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6～8人为一组。

2. 每位同学写出自己最近一周内感觉比较幸福的事情，列出事情发生的时间、地点、具体内容、感受等。

3. 写完之后，同学们进行组内交流，分享自己的幸福经历。

活动分享：

1. 请数一数，自己一周内的幸福事件有多少个？
2. 和周围的同学相比，自己的幸福事件多还是少？
3. 自己善于发现生活中的小幸福吗？
4. 做完这个练习，你有什么样的感受？
5. 教师总结。

## 二、这边唱来那边和

活动目的：通过歌唱积极向上、健康快乐主题的歌曲，激发同学们的积极情绪。同时，通过寓教于乐的方式，寻找同学们的共同语言，拉近同学们之间的距离，增进同学感情。

活动准备：手机、计时器。

活动时间：20 分钟。

活动形式：唱歌比赛。

活动过程：

1. 分组，合班授课以班级为单位，单班授课分男女组或者以宿舍为单位分组。
2. 组与组之间比赛，演唱健康快乐、积极向上主题的歌曲，小组任一成员都可以作为代表参赛，唱过的歌曲双方都不能重复演唱。
3. 一组代表演唱完后，另一组需在 30 秒之内演唱，否则算比赛失败。

活动分享：

1. 演唱歌曲是否能使心情更为舒畅？
2. 通过小组成员的共同参与，是否增进了彼此的感情？
3. 教师总结。

## 三、为自己的健康打分

活动目的：通过对照大学生心理健康的标准，评估自己的心理健康状况，寻找差距，作为以后提升自己的方向。

活动准备：纸、笔。

活动时间：25 ~ 30 分钟。

活动形式：自我评估、分享讨论。

活动过程：

1. 分组，6 ~ 8 人为一组。
2. 每位同学根据大学生心理健康的标准，每项符合程度按 1 ~ 10 分，分别给自己打分。
3. 同学们组内交流，自己和标准比较接近的有哪些方面，和标准相差较远的有哪些



方面。

活动分享：

1. 小组成员分别在哪些方面做得比较好？
2. 小组成员分别在哪些方面有待提高？
3. 教师总结。

## Part 3 课后训练

### 一、自我放松训练

活动目的：通过内部言语，对自己施加影响，缓解紧张、焦虑的心理状态，学会放松，维护自己的心理健康。

活动准备：找一个安静的地方，准备椅子或者坐垫，背部和颈部挺直，确保自己处于舒适的姿势。

活动时间：10～60分钟。

活动形式：冥想。

活动过程：

1. 深呼吸，试着进入一个平静的状态，每次吸气都要吸到底，呼气时，通过口或鼻慢慢地呼出。

2. 扫描自己的身体，如果有任何部位感到紧张，请将你的呼吸指向那里，并放松这个部位，保持至少5分钟专注于你的呼吸。如果注意力分散，只要把它自然地重新带回到呼吸上。

3. 继续深呼吸，把积极情绪灌注全身。可以想象自己在一个非常开心的情境里，比如和好朋友在一起或是完成某项重要任务的时候。用30秒到5分钟的时间，让这种积极情绪包围自己，在体内流动。

4. 每天早上起床或是睡觉前，用10分钟到1个小时的时间来完成。当练习熟练后，不用局限于安静的地方，随时随地都可以，可能只需要2分钟的时间就够了。每当你感到有压力、愤怒或者不开心的时候，只需要做几次深呼吸，就可以释放出积极的情绪。

活动感悟：

1. 日常生活中，你会静下心感受自己的身体，感受自己的内心吗？
2. 通过上述练习，你的状态发生了什么变化？

### 二、自信的我

活动目的：通过日常生活中的训练，提升自己的自信心。

活动准备：阅读提升自信心的相关文章、书籍。

活动时间：日常生活中根据情境随时练习。

活动形式：自我暗示、自我反思。

活动过程：

1. 保持整洁、得体的仪表，面带微笑。
2. 上课或开会时，提前 10 分钟进场，并且选择前面的位置坐。
3. 主动发言，表达自己的观点。
4. 与人交谈时正视对方。
5. 走路时，抬头挺胸走快一点。
6. 积极参加集体活动。
7. 表扬自己一点一滴的进步，为自己买喜欢吃的食物或者其他小礼物。

活动感悟：

1. 练习 1 天，自己有什么样的感受？
2. 坚持 21 天，看看自己有什么样的变化，主动跟老师、同学交流自己的变化。
3. 如果不能坚持，想想是什么原因造成的。

### 三、完善你的社会支持系统

活动目的：通过主动扩大自己的交往圈，维护自身的心理健康。

活动准备：了解社会支持系统对个体的重要作用。

活动时间：需要长期进行。

活动形式：主动沟通交流。

活动过程：

1. 首先列出自己的社会支持系统状况，沟通良好的亲人、知心朋友、老师、同学等。
2. 想一想，当自己心情不好时，有哪些人可以倾诉，可选的人多不多，如果不够多，请开始逐步建立自己的社会支持系统。如果有很多倾诉对象，请继续维护好和他们的关系。
3. 定期和家人联络感情，沟通自己的学习生活情况。
4. 主动交友，结识新朋友，不忘老朋友，真诚交往。
5. 有问题及时跟辅导员、班主任或者心理老师联系。

活动感悟：

1. 你的社会支持系统完善吗？当心情不好时，可以找到人倾诉吗？
2. 上面的方法对你有帮助吗？如果没有帮助，原因可能是哪些？请试着与老师分享你的感受。

## Part 4 心理资源

### 一、书籍——《阅读心理治疗》

#### 阅读心理治疗

《阅读心理治疗》(共5册)的作者是广州中医药大学邱鸿钟教授。

阅读疗法是通过阅读文学作品,达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是:治疗目的藏而不露,治疗过程潜移默化,治疗方法温文尔雅。阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生,阅读和聆听一篇好的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。

《阅读心理治疗》丛书共分5册,包括《大自然是一间疗养院》《人生是一首未完成的诗》《习惯铸造人格》《挖掘你的快乐之泉》《音乐的精神分析》。系列丛书的每一篇都具有深刻的哲理,能够给读者带来人生启迪,让读者获得思想的洗涤和精神的愉悦。

#### 相关书目

- 1.《心理学与生活》,作者理查德·格里格和菲利普·津巴多。
- 2.《幸福课》,作者董月玲。
- 3.《改变心理学的40项研究》,作者罗杰·霍克。
- 4.《幸福的方法》,作者泰勒·本-沙哈尔。

### 二、电影——《当幸福来敲门》

#### 当幸福来敲门

《当幸福来敲门》讲述了男主人公克里斯·加纳中年事业失败,妻子反目,独自带着孩子寻找工作和追求幸福的故事。剧本很简单,但故事却很动人,影片抓住了人们社会生活中的几处痛点,引发共鸣,让人们跟随主人公经历了一次真实而又平凡的人生。

本片是一部小投资电影,没有特技、华丽的场景,运用平实的语言,讲述了一位濒临破产的落魄业务员的故事。妻子选择离开家,他独自带着孩子,一边努力成为一名好父亲,一边为生活打拼。最让观众感触的是,父子俩没有地方栖身,就到了地铁站的厕所里,垫了几张报纸,儿子在他的怀里渐渐熟睡。影片最后,主人公历尽艰辛,终于获得了想要的工作。影片展现了一个男人不懈努力对幸福生活的追求,带给观众很大的启发,人生可能不会一直顺利、安稳,重要的是,遇到挫折时,拥有重新站立的勇气和打破命运枷锁的力量,这才是幸福最终来临的必要条件。



## 相关电影

- 1.《阿甘正传》
- 2.《幸福终点站》
- 3.《肖申克的救赎》
- 4.《盗梦空间》

## 三、音乐——《青春修炼手册》

### 青春修炼手册

填词：王韵韵 谱曲：刘佳

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

皮鞋擦亮换上西装佩戴上一克拉的梦想

我的勇敢充满电量昂首到达每一个地方

这世界的太阳

因为自信才能把我照亮

这舞台的中央

有我才闪亮

有我才能发着光

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

.....



### 相关音乐

- 1.《校园的早晨》，由著名作曲家谷建芬作曲，诗人高枫作词。
- 2.《健康快乐动起来》，由郑平昌作曲。
- 3.《我的未来式》，由刘伟恩作词，Jun Gyu Jeon 作曲。
- 4.《动起来》，填词小美，谱曲伍乐城。

## 四、节目——《心理访谈》

### 心理访谈

《心理访谈》是中央广播电视总台央视社会与法频道的一档电视节目，也是提供心理学帮助的一个活动平台，由阿果、张小琴、周凌主持。

《心理访谈》定位为服务类节目，但是和其他生活服务类节目不同，主要是心灵服务，是深入人们心灵深处解决心理问题的深层次服务。每期节目都有具体的当事人到场，为了保护当事人的个人隐私，拍摄时会做出一些处理。在节目中，当事人把生活中遇到的一些难题，如人际交往、夫妻关系、亲子教育等问题向主持人倾诉，专家则从心理学、社会学等各学科的角度，帮助人们认识自己，了解自己，学习管理自己的情绪，学会与人相处，并对具有同样困扰的人们给出指导意见，以帮助公众提高生活质量，促进家庭和谐，提升主观幸福感。

### 相关节目

- 1.《开讲啦》
- 2.《大声说出来》
- 3.《鲁豫有约》，在全国其他各个地方电视台播出。
- 4.《非正式会谈》

## 单元小结

1. 一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。

2. 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，将个人心境发展成最佳的状态。

3. 人的心理健康不是黑白分明的，如果把完全健康的地带当作白色地带，完全不健康的地带当作黑色地带，那么中间还存在长长的灰色地带，大部分人的心理健康水平处于灰色地带。

4. 大学生心理健康的标准包括有强烈的求知欲、能保持稳定的情绪和良好心境、有较强的自控能力、有健全统一的人格、有正确的自我评价、能保持和谐的人际关系、有良好的社会适应能力、心理行为符合年龄特征。

5. 影响大学生心理健康的因素有个体因素、家庭因素、学校因素、社会因素。
6. 大学生增强自身心理健康的途径有：学习心理健康知识、在实践活动中提升自己、主动调节不良情绪、制订切实可行的目标、完善社会支持系统、遇到问题主动求助。
7. 心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。
8. 心理咨询的主要对象：遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群；心理健康出现问题并请求帮助的正常人群。
9. 心理咨询的原则：保密原则、自愿原则、发展性原则、时间限定原则、感情限定原则。
10. 关于心理咨询的常识：求助心理咨询不等于有精神病；每个人都有需要心理咨询的可能性；懂得求助是强者的行为；心理咨询不是解决具体生活问题；心理咨询不能立竿见影。
11. 大学生心理咨询的常见问题：人际关系问题、自我意识问题、学习问题、就业问题、情感问题、家庭问题、身心问题。

## 思考题

1. 心理健康的定义是什么？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？
3. 影响大学生心理健康的因素有哪些？
4. 如何维护自身的心理健康？
5. 心理健康的人会一直处于愉快的状态吗？
6. 什么是心理咨询？
7. 心理咨询的对象有哪些？
8. 心理咨询的原则有哪些？
9. 如果身边有同学寻求心理咨询帮助，你会如何看待他？
10. 当你遇到心理困扰，会主动寻求心理咨询帮助吗？

## 第二单元 新生入学适应

### 思想导航

大学是万千高中学子奋斗的目标，对每一位大学生来说，大学阶段既是成长道路上的新起点，又是人生道路上的重要转折点。升入大学通常被认为是一项积极的生活事件，但是，它同时会使个体经历多方面改变，必然会给个体带来压力与挑战。每年秋季开学，青年学子带着无限憧憬走进大学校园。随着对大学的逐渐了解，他们发现，现实和理想有些差距。进入大学之后，感到非常迷茫，不知道该往哪里走。本单元将带大家了解大学新生入学适应的内容，新生存在各种不适应状况的原因，引导大家尽快适应大学生生活，开启新的人生篇章。

### 素质目标

培育学生积极向上的健康心态，主动迎接大学生生活的挑战，树立新的人生理想，努力锻造自己，实现高中生到大学学生的角色转变，成为符合时代要求的大学生。

### 知识目标

理解适应的概念，了解大学生活需要适应的内容，理解大学新生出现适应不良的原因，掌握大学学习方法。

### 能力目标

学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力，在实践活动中成长。

## Part 1 心理知识



### 成长案例

小莹(化名)来自广东省一个偏远的地区，长得白白净净，是一个非常腼腆的女孩子。高中学习刻苦，高考时心理压力大，发挥失常，最终考入省会一所高职院校。开学两个月后，她给心理老师发了一封电子邮件，内容全是讲述自己开学以来不开心的事情，包括军训时发生的不愉快，自己因为动作不协调而被教官批评，私下里被同学嘲笑。宿舍里，舍友们谈论着各种小莹不太了解的话题，包括明星私生活、化妆品等，小莹能和大家讨论的话题只有学习……所以，她总觉得

自己插不上话。舍友比较会打扮，穿着时尚；小萱不施粉黛，穿着朴素，显得和舍友格格不入。因为缺少共同话题，小萱经常一个人独来独往。除了与同学的关系令小萱困惑，让她引以为豪的学习也出现了问题。大学学习方式和高中不同，小萱发现原来的学习方法不管用了，不知道该如何学习、学习什么。她感到大学生活和自己想的很不一样，刚入大学的她很不开心，希望老师能帮助她。

**心理点评：**小萱进入大学之后，遇到一系列不如意的事情，她无法融入宿舍生活，也不适应大学新的学习方式，导致情绪低落。

**想一想：**你适应大学生活了吗？如果已经适应，你能给小萱哪些建议呢？如果还未适应，都是哪些方面的问题呢？

## 一、适应的含义与内容

适应这个词出现在人生的各个重要阶段，幼儿园、小学、初中、高中、大学、参加工作、结婚生子、老年退休等，都需要适应的过程。从幼儿园到高中，学校一般会召开新生家长会，通过家校合作，帮助学生尽快适应。进入大学，青年学生再次面临适应问题。不过，这次没有家长的陪伴，需要大学生们独自面对了。

### （一）适应的含义

适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。

关于适应的生物学意义，大家应该有所了解。达尔文（1859）提出了进化论的观点，他主张重视基因的作用。由于生物的多样性，自然会选择那些最适合某种环境下生存和繁衍的物种，那些有利于物种生存的基因会逐渐增多。只有生物不断进化，适应自己的生存环境，才不至于被淘汰。

关于心理适应，有以下三个方面的性质与特点。

第一，心理适应是主体对环境变化所做出的一种反应，没有环境的变化也就无所谓适应或不适应。人们生活的环境处于不断的变化之中，因此，每个人都存在适应的问题，都会产生不断适应新环境的需求。

第二，心理适应是一个重建平衡的动态变化过程，心理适应的目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。从个体发展的全过程看，平衡只是相对的、暂时的，而不平衡则是绝对的、经常的。大学初期的不适应，也是大学生成长的契机。当顺利度过不适期，达到新的平衡状态，必将得到发展和提升。适应的直接目标是建立平衡，根本目标是主体自身的发展。

第三，心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡。同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程；顺应则是指调整原有认知结构或行为模式以适应环境变化的

过程。同化与顺应作为认知与行为的调节过程受主体的自我意识支配，心理适应实际上是一个自我调节的过程。

## （二）大学新生入学适应的内容

高中阶段，大学是我们奋斗的目标，支撑我们努力拼搏。进入大学之后，逐渐了解了大学的生活和学习状态，也认识到大学和高中不同，这些不同之处正是大学新生需要适应的内容。



新生入学适应的内容

### 1. 生活环境的适应

有的同学从出生开始至高中毕业，都生活在自己的家乡，习惯了家乡的气候、文化习俗，习惯了跟家人生活在一起。一般来讲，高中时期即使是住校生，也不会离家很远，有些父母还经常到学校看望孩子，一切生活上的杂事，父母都会帮忙处理好。

大学新生第一次长时间离开家乡，来到一个陌生的地方，给内心带来了强烈的孤独感，他们想念自己的家乡，思念自己的亲人朋友。有些新生没有住过集体宿舍，到了大学，却需要和几位同学住在一起，从物理空间上看，属于自己的地方变小了；从心理空间上看，自己的内心世界可能受到干扰。总之，大学的生活环境发生了较大变化，令许多同学感觉生活失去了秩序，内心也非常不适应。

### 2. 社会角色的适应

角色这个词来源于戏剧，正如在戏剧中一样，它指的是那些处于特定社会位置的人被期望表现出的行为。作为社会成员的个体，在不同时间、场合、关系中占据着不同的社会地位，从而扮演着不同的角色，承担着不同的责任和义务，完成角色期待。

高中生角色更多地被归为“学生角色”。学校和家庭对高中生的期待是，好好学习，争取考上好大学，这也是很多高中生对自己的角色期待。教师对学生的评价大多根据学习成绩进行评定。成绩好的学生，往往能够受到老师的青睐；而对于成绩较差的学生，哪怕具有体育或文艺特长，也不一定能够得到认可。

进入大学之后，社会、学校和家庭对大学生的期待是成为一位具有专业技能的高素质人才。在大学里，评价学生的标准不再是单一的学习成绩，而是更看重学生的综合素质。比如，一个大学生有较强的学习能力，同时人际交往能力强，或者能歌善舞，或者有体育专长，将被认为是非常优秀的大学生。

### 3. 学习方式的适应

高中生的身心特点决定了他们对教师的依赖性强，由教师主导教学活动，主要从课堂上获取所需的知识，教学方式以课堂讲授为主，更多地在教师的安排、管理和监督之下学习。每节课教师基本从头讲到尾，对可能出现在高考中的内容，尽可能地全部教给学生。

大学教育强调自主学习。大学学习不仅是对知识的接受，还强调对知识的探索和研

究，要求学生在学习中培养独立思考 and 大胆创新的精神。大学生可以尝试自己发现问题和解决问题，对教师的依赖性减弱。教师采用启发式教育，课堂上主要讲授重点内容，特别是信息化技术手段的运用，让很多知识依靠学生自己课前预习掌握，课堂上需要同学们展示学习成果。

大学生除了从课堂教学中获取知识，还可以从图书馆、阅览室、网络等获取大量信息。另外，大学生还需要从实践中学习，比如参加社团活动、校外兼职、志愿服务活动等。

#### 4. 学习目标的适应

教育的本质是传授知识，提升人的素质，延续人类文明。中学是基础性教育，是为广大学生的继续深造和就业做一般性的基础文化与知识准备。高中生经过一系列的严格训练，通过高考选拔，进入大学学习。对于一名高中生来说，学习目标很明确，就是高考取得好成绩，考入理想大学，这也是支撑高中生奋发拼搏的动力所在。

大学教育是为了培养为国家建设做出贡献的高素质人才，是为社会输送生产建设者，具有明显的职业定向性。大学按照专业类别培养人才，每个专业均有各自特有的人才培养目标和学习要求。大学的学习既要求掌握基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养，为将来走上工作岗位打下良好基础。在当今知识迅速更新的时代，还要求每个工作者具有自我学习、自我提高的能力，对学习能力的培养也是大学生的学习目标之一。

#### 5. 人际关系的适应

人际关系是人类得以生存和发展的重要因素，人际交往对于每个人来说都有重要意义。高中生的主要任务是学习，人际交往面比较窄，交往范围往往在熟悉的人之间，如父母、老师、同班同学等。有些高中生甚至很少与人交往，仅局限于座位附近的几位同学，或者和自己住得比较近的伙伴。另外，高中生活的主要内容是学习，这就使得高中生之间的交往比较单纯，没有太多复杂的人际关系。

大学生的人际交往对象比高中复杂，不仅要和来自各个地方、讲不同方言的舍友打交道，还要和辅导员、班主任打交道，同时，还要和学校各类行政人员及教师打交道。许多大学生参加了不止一个社团，要经常和不同年级、不同专业甚至外校的同学联系。有的同学在校外做兼职或参加其他实践活动，这时就需要和社会人士打交道。

大学生人际交往的内容除了学习以外，还涉及文学、艺术、体育、理想、爱情和社会问题等各个方面。大学生交往频率提高，社团活动、聚会、体育活动、结伴出游以及其他集体活动，极大地丰富了交往内容，增加了交往深度。

#### 6. 管理方法的适应

高中有升学任务，老师对学生的管理非常严格，只有这样才能保证学生有足够的学习时间。高中班主任既是学生学习上的指导者，又是学生生活上的监督者。为了让学生能够把所有精力放在学习上，他们天天围着学生转，推着学生朝考上理想大学这一明确

的目标前进。

大学对学生管理的显著特点是强调自主管理。到了大学，辅导员往往通过班干部来管理班级事务，对学生学习的管理没有中学严格。学生的课余时间由自己安排，课下是否学习、学习什么、去哪里学习等，都由学生自己决定。对于大学生活，许多同学最大的感受是大学比高中自由多了，课余时间可以根据自己的需要随意支配。过多的自由，也使部分自律性较差的同学出现过度懒散、沉迷网络等问题。

## 二、大学新生适应不良的原因



### 成长案例

小李是一所高校的大一新生，今年9月份入学。原本他想着自己终于到大城市了，到学校才发现，学校的新校区稍微有些偏僻，跟之前的高中同学交流之后发现，好多学校新校区也是这种情况，甚至离市区更远，他也就不在意这个了。在学校待了一段时间之后，新的问题来了，他觉得老师讲课进度太快，根本不知道讲了什么，课后老师还布置了作业，让他们制作PPT并上台分享。小李觉得这简直太难了，他只会坐在下面听老师讲，这甚至让他对专业产生了怀疑，考虑是否需要换专业。另外，宿舍同学之间也不像刚开始那样统一行动了，渐渐分出了小集体。由于另外几位同学讲着相似的方言，听不懂他们在讲什么，感觉插不上话，渐渐脱离了集体。小李就纳闷了，读个大学怎么这么难呢？

**心理点评：**小李进入大学之后，首先是对生活环境不太满意，又遇到学习上的不适应以及人际交往的不顺畅，导致他对大学生活越来越失望。

**想一想：**如果小李是你的朋友，你打算怎么帮助他呢？

在由中学生向大学生转变的过程中，面临新的生活环境、学习方式和人际关系，大学新生或多或少都存在不同程度的心理困惑，产生适应不良的问题，具体有以下几个方面的原因。

### （一）生活环境的变化导致产生挫折心理

高中时期，学生即使住校，也大多不会离家太远。为了保证足够的学习时间，父母会帮忙打理日常生活，甚至会隔三岔五到学校送食物和换洗衣物。到了大学，除了个别同学来自学校所在的城市，大部分同学来自省内甚至省外的各个地方。离开了原来舒适的环境，远离父母，没法像高中那样受到父母全方位的照顾，需要自己解决生活问题。许多大学新生缺乏生活技能，没有理财观念，独立生活能力较差，生活环境的变化令许多同学产生挫折心理。



## （二）理想与现实的差距导致产生失落心理

高中生对大学生活充满憧憬，他们渴望进入大学校园，认为大学生活会比较轻松，没有学习压力，可以参加各种各样的活动，跟很多朋友一起玩。很多同学理想中的大学环境优美、鸟语花香、小桥流水、绿树成荫、窗明几净、饭菜可口、轻松愉快。现实中的大学，可能并没有想象中的那么宽敞，几人一间宿舍稍显拥挤，食堂饭菜不一定合口味，学习并不轻松，交友并不容易，因此产生失落心理。

## （三）自我认知失调导致产生自卑心理

大学生由于心理发展的不成熟，对自我的认识不够客观、准确，往往存在自我认识偏高或者偏低的情况。对自己的过高评价导致他们自以为是，一旦在实际生活中受挫，就会产生强烈的自卑感。大学校园里人才济济，可比较的范围扩大，即使是高中时期比较优秀的同学，也会显得相对平常，一些同学因此产生自我怀疑，导致情绪低落。还有的同学由于不满意自己的外表或者由于家庭经济等条件较差原因，对自己的评价较低。对自我认知的不全面，放大自己的不足，无视自己的优点，导致学生出现自卑心理。

## （四）学习方式的转变导致产生焦虑心理

大学注重自主学习。教师给学生布置任务，让学生自己找资料，展示学习成果，需要学生提高自学能力，这让习惯于被动接受知识的大学新生不知道如何应对。

大学的学习内容比较深入、复杂，不局限于课本上的知识，教师讲课的进度比较快，这让习惯于在课本上画重点的同学感到无所适从。如果没有做好预习，一节课下来，不知道学了什么，或者讲课的时候感觉听懂了，下课之后就忘记学了什么。听不懂、学不会导致许多同学产生焦虑心理。

## （五）学习目标缺失导致产生困惑心理

目标是一个人奋斗的动力，高中的学习目标是考上理想的大学，进入大学之后，继续深造学业不再是学生共同的选择，周围没有了刻苦学习的氛围，普遍存在目标的真空地带。许多同学失去了学习的动力，一个重要原因是不知道自己的目标是什么，“迷茫”是许多大学新生的感受，这种目标的暂时缺失导致许多大学新生产生困惑心理。有的同学干脆停止前进的步伐，放任自己。

还有一部分同学进入大学之后，认为不能浪费时间，努力让自己忙起来，参加多个社团、参加班干部竞选。班级事务、社团活动、课程作业……每天忙忙碌碌，很晚才能睡觉，但是却不知道自己在忙什么，不知道自己的努力有没有用。

## （六）人际交往不良导致产生孤独心理

人与人之间良好关系是人们幸福快乐的重要因素。步入大学校园的新生，远离家乡，远离亲人，有强烈的孤独感，渴望亲密的人际关系。他们一方面想念亲人和高中好友，另一方面又想要结识新的朋友。由于同学们之间刚刚相识，短时间内还无法发展成

亲密朋友关系。

在大学，来自各个地方的同学组成新的集体，由于彼此的经济、文化、语言各异，生活习惯也不一样，彼此交往起来相对困难。每个同学都有自己的个性特点，刚开学的时候，大家都想留下良好的第一印象，还会隐藏自己的小缺点，互相谦让。开学一段时间后，新生们已经从最初的小心翼翼进入到共同生活的磨合期，同学交往中一些不和谐的声音开始出现。

有的同学缺乏人际交往技巧，一方面具有交友的迫切愿望，想与同学交流，但是又不知道该怎么沟通。与人交流的过程中，常常使谈话陷入僵局。有的同学与人交往不够主动，总是等待别人先迈出第一步。人际交往不良，难以交到知心朋友，导致大学新生产生孤独心理。

## 相关链接

### 对孤独的界定和测量

孤独与孤立是不同的。一些很孤独的人一天里大部分时间身边总是有人的。确切地说，孤独涉及我们对社会交流的数量和质量的感觉。几位研究者这样解释：“当一个人的社会关系网比预期的小或不能令其满意时，孤独就会出现”（Peplau, Russell, & Heim, 1979, p.55）。你可能很少跟别人来往，但只要你对此满意，你就不会感到孤独。相反，你已经有很多朋友，但你仍然感到需要更多、更深厚的友谊，你仍会觉得孤独。

从社会关系的个人满意度角度来看孤独，可以解释为什么一些人过着与他人完全隔离的生活却能享受隐居的乐趣，而一些被人围着并经常和别人交往的人却感到孤独。我经常听到大学生抱怨，虽然他们会和许多熟或不熟的人聚在一起玩，但没有多少“真正”的朋友。对这些学生来说，以亲密和真诚的方式与特殊的人相互交往的需要没有得到满足，这使他们产生了强烈的孤独感。

虽然孤独感会随着环境的改变产生或消失，但是研究者发现，孤独是一种相当稳定的人格特征。就是说，每个人都会偶尔感到孤独，但是每个人都具有对孤独体验相当稳定的易感性。一些人极易感到孤独并好像长期因没有足够亲密的朋友而痛苦；另一些人则能抵抗孤独。

（资料来源：Jerry M. Burger. 人格心理学：第七版 [M]，陈会昌，等译，北京：中国轻工业出版社，2010，有删改。）

### 三、大学新生适应不良的自我调适

适应大学生活是每个大学生的必修课，也是大学良好生活的开端。大学不仅帮助学生打开新的学业篇章，更重要的是培养高素质的社会复合型人才。因此，作为一名当代大学生，要充分挖



大学新生适应不良的  
自我调适

掘自身潜力，主动调整心态，尽快适应大学生活，实现个人成长。

### （一）学会管理日常生活

对日常生活的管理应该从培养良好的生活习惯做起。大学新生应合理安排作息时间，早睡早起，按时吃早餐。减少使用手机等电子产品的时间，进行适当的体育锻炼和娱乐活动，多参加集体活动和户外活动，加强和同学、朋友面对面的沟通，防止沉溺于电子产品。

学会管理自己的钱财也是管理日常生活的重要内容。到了大学，开始独立管理自己的生活，包括金钱的使用，这让很多同学有喜有忧。一方面，刚拿到生活费的时候非常开心，可以买自己想要的东西；另一方面，花钱没有计划，导致后期日常生活都难以保证。所以，学会管理自己的钱财也是一项非常重要的生活技能。合理使用金钱，用钱要有计划，不能在刚拿到生活费的时候大手大脚，后面却节衣缩食。根据自己的实际情况进行消费，不跟同学攀比，不追求物质享受。

### 相关链接

#### 习惯

习惯对我们的生活有极大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

著名教育家霍勒斯·曼(Horace Mann)曾说：“习惯就仿佛一条缆绳，我们每天为它添上一股新索，很快它就会变得牢不可破。”这后半句我不敢苟同，我认为习惯是可以打破的，而且不能一蹴而就，需要坚持不懈的努力。

阿波罗 11 号的月球之旅，让我们亲眼目睹了人类第一次在月球上行走的奇观，令人叹为观止。但前提是宇宙飞船必须先摆脱强大的地球引力，为此在刚发射的几分钟，即刚升空时的几千米消耗的能量比之后几天几十万千米旅程消耗的能量还要多。

习惯也一样有极大的引力，只是许多人不加注意或不肯承认罢了。要根除做事拖沓、缺乏耐心、吹毛求疵或自私自利这些根深蒂固的不良习性，仅有一点点毅力，只做一点点改变是不够的。“起飞”需要极大的努力，然而一旦脱离了引力的束缚，就会迎来广阔的自由天地，创造出高效能生活所必需的凝聚力和秩序。

(资料来源：史蒂芬·柯维. 高效能人士的七个习惯 [M]. 高新勇，王亦兵，葛雪蕾，译. 北京：中国青年出版社，2015)

### （二）提升学校认同感

只有对所在的集体产生认同感，接纳自己所在的集体，愿意为这个集体变得更好而努力，才能愉快地在集体中生活。当你接纳了自己的学校，便能沉下心来，好好学习和生活。



部分高职院校的同学觉得自己的学校无法跟本科院校比，自己毕业之后也无法与本科院校同学相比，这种对学校的认同感不高其实是自己内心自卑的表现。进入社会之后，只有真正适合岗位要求、积极进取的人才能受到青睐，才有提升的机会，而不在于你是否头戴名校的光环。另外，如果你能充分利用学校的各种资源，严格要求自己，充实地度过大学时光，你将成为一名非常优秀的毕业生，毕业时你会感谢自己的母校，并以母校为荣。

### （三）正确评价自我

大学新生应该认识到，进入更广阔的平台，可比较对象的增多，导致个体出现相对平庸化，这是非常正常的现象，不必为此而看轻自己。人无完人，不能只盯着自己的短板，而忘记自己的优点。另外，不要拿自己不擅长的地方与别人比较，比较的结果是令自己的自尊心受到打击。

有的同学虽然没有艺术特长，但或许擅长体育项目，擅长与人交往，或者有较强的学习能力、出色的管理能力等。对自己的认识要全面、客观，正确评价自我，在此基础上接纳自我，不断提升自我，逐渐增强自己的竞争力。

### （四）学会自主学习

中学生主要依靠教师安排学习活动，自主性少；大学生则主要靠自己安排学习活动，自主学习范围大。因此，大学生要转变学习观念，变被动学习为主动学习。提前预习每节课要讲的知识点，不局限于老师课堂上所讲的内容，充分利用图书馆、网络等资源，拓展自己的学习深度。

大学培养的是具备综合素质的高级专业人才，大学生除了学好专业知识之外，还要主动涉猎各种知识，提高自己的各项能力。有些能力的获得不仅来源于课堂，还需要在课堂之外主动学习，比如与人交往能力、语言表达能力、团队合作能力、时间管理能力等。大学新生应不断提高自主学习能力，合理安排时间，度过充实而快乐的大学时光。

### （五）树立明确的学习目标

大学不仅仅是获得文凭的地方，还应该定位为人生当中一个重要的成长关键点。在这个时期，我们不用像高中生一样有升学的压力，也不用为生活打拼。大学时光是我们为更好地进入社会积蓄能力的重要时期，一定要牢牢把握，让自己的青春不负韶华。

新生入学后应尽快树立新的目标，做好大学规划。有的同学的目标可能是进一步学业深造，有的同学可能想创业，有的同学想找一份满意的工作。制订目标的时候要多关注自己内心的声音，找到自己的能力和兴趣结合点，不要盲目根据周围同学的目标来制订，只有符合自己内心需求的目标，实现的动力才更强。

### （六）提高人际交往能力

良好的人际关系是大学生提高学习效率、培养健全人格、心理健康和谐的重要保证。

人际交往中需要遵循的原则包括真诚、尊重、求同存异等。真诚的交往态度，会拉近和同学的距离。要认识到每个人有不同的生活习惯和看问题的观点，不要以个人的标准作为衡量指标，符合自己标准的就喜欢，不符合的就讨厌。尊重对方、理解对方，也将获得对方的尊重和理解，这样才能形成相互信任的局面。

要想获得良好的人际关系，必须积极主动地与人交往。有的同学有与人交往的愿望，但是由于各种原因，总是等待别人主动向自己示好，这样会错失交往时机。主动交往，才能让对方看到你想要交友的态度，才能感受到你的真诚。另外，与人交往需要技巧，比如，学会赞美他人、善于倾听、谈论别人感兴趣的话题等。

### （七）把“不适”当作成长机会

从个体发展的全过程来看，心理适应是一种状态，也是一个过程，个体内在的平衡是相对的，不平衡是绝对的。个体良好的意志品质特征，如坚韧、果断、自制力等，对一个人的适应能力有重要影响，从“不适”到“适应”的过程，也是个体心理素质逐渐提升的过程。

刚进入大学，面临新的环境，都有一段时间的适应过程。认真审视自己的情况，跟周围同学比较起来，自己的情况相对好还是坏。如果经过一段时间之后，周围大部分同学的生活步入正轨，自己却还是忧心忡忡，这时就要考虑一下，是什么原因导致自己适应比较慢。通过不断觉察，提高对自身的认识，更加全面客观地认识自己，主动改变自己，把握成长机会，迎接大学新生活的挑战。



适应与成长

## 心理学与生活

### 主动适应环境

当所处的环境发生变化时，只有两种选择，要么你能够改造环境，让环境来适应你；要么你能够改变自己，让自己适应环境。事实上，很多情况下，我们无法改变自己所处的环境，既然如此，只有改变自己去适应环境了。

每个人的一生都会遭遇周围环境的变化，比如角色的转换，从高中生到大学生、从大学生到职场人士、从单身青年到为人父母；生活环境的变化，转学、搬家、换工作；人生境遇的转变，从高峰走向低谷……这些各种各样的变化，会让人产生焦虑和困惑，甚至无所适从。如果长期处于这种心理状态，将会严重消耗自身能量，影响心理健康。懂得变通的人善于改变自己来适应环境，比如调整自己的期望值，减少心理落差，从而适应新环境。

当环境变化时，不怨天尤人，主动适应才是正确的态度。不管身处何种环境，只要自己不忘初心，积极适应，不断奋斗，最终都能够实现理想。



## Part 2 课堂活动

### 一、滚雪球

活动目的：促进新生之间互相认识，提升班级凝聚力，增进同学感情。

活动准备：轻松愉快的背景音乐。

活动时间：15～20分钟。

活动形式：小组互动。

活动过程：

1. 分组，6～8人为一组。

2. 组内一位成员介绍自己，包括姓名、籍贯、性格、爱好等，例如，我是来自××地方的、性格外向的、爱听音乐的×××。接着，右手边的成员在介绍前面同学的基础上介绍自己，例如，我是来自××地方的、性格外向的、爱听音乐的×××旁边的，来自××地方的、性格……的、爱……的×××，依此类推，直到全组介绍完毕。

3. 重复两次，每次换不同的成员担任第一号。

4. 小组派代表，依照前面的方式介绍全组成员。

活动分享：

1. 当你被人快速记住的时候是什么感受？

2. 当别人记不住自己的时候是什么感受？

3. 到目前为止，你认识了多少个同班同学？

4. 通过活动，有没有和同学关系更进一步的感觉？

5. 教师总结。

### 二、很高兴认识你

活动目的：促进同学之间的相互了解，加深同学之间的感情，增强班集体的凝聚力，帮助新生尽快适应新集体。

活动准备：轻松愉快的背景音乐。

活动时间：25～30分钟。

活动形式：小组互动。

活动过程：

1. 分组，6～8人为一组。

2. 组内一位同学作为被采访者接受大家的提问，其余组员分别问一个自己想要了解的问题（注意不能提涉及个人隐私的问题），被问问题的同学可以有选择性地回答，组内同学依次接受提问，通过一问一答，增加同学之间的相互了解。

活动分享：

1. 当你被几位同学认真关注，有什么样的感受？
2. 平时和周围同学交流多吗？
3. 通过活动，是否更加深入地认识了自己的同学？
4. 教师总结。

### 三、我的大学

活动目的：带领学生客观认识大学生活，引导学生尽快地适应大学生活。

活动准备：纸、笔或者手机。

活动时间：20 ~ 25 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6 ~ 8 人为一组。
2. 每位同学写出对学校最满意的地方和最不满意的地方。
3. 小组同学之间互相交流分享。
4. 小组派代表与全班同学分享。

活动分享：

1. 小组成员对学校满意的地方有哪些？
2. 小组成员对学校不满意的地方有哪些？
3. 不满意的地方有哪些是可以改变的，我们可以做些什么？
4. 不满意的地方有哪些是不能改变的，我们该怎么对待呢？
5. 教师总结。

## Part 3 课后训练

### 一、主动适应新环境

活动目的：通过主动观察大学环境，快速地融入大学生活。

活动准备：通过老师或者师兄师姐了解学校的有关信息。

活动时间：开学后第一个月。

活动形式：实地考察、交流沟通。

活动过程：

1. 了解学校内外资源。教学楼、老师办公室、图书馆、饭卡充值处、财务处、食堂、快递点、校医院、理发店都分别在哪个位置，校园周围都有哪些可供使用的资源。
2. 了解学校人际环境。记住辅导员、班主任、助辅的联系方式，记住宿舍同学的联系方式。主动和宿舍同学以及班级同学交往，将为你赢得好人缘。
3. 了解所学专业。认真学习学校安排的关于专业情况的讲座，有不懂的地方及时间



老师或者师兄师姐。

4. 主动了解学校社团种类，选择自己喜欢的一两个社团加入。

活动感悟：

1. 刚入校时面对陌生的一切，心情怎么样？
2. 当自己主动熟悉了学校环境，和老师同学建立起良好关系，是否感觉好一些？
3. 如果按照上面的方法去做了，还是不习惯新的生活，就请主动和老师分享你的感受，或许能够对你有所帮助。

## 二、为自己寻找一个听众

活动目的：寻求社会支持和鼓励，消除新生对新环境的不适应感。

活动准备：手机或电脑。

活动时间：30 ~ 60 分钟，依据各自情况而定。

活动形式：通过面谈、网络聊天等方式与人交流。

活动过程：

1. 选择一两位倾诉对象，可以是辅导员、班主任、助辅或者信任的师兄师姐，也可以是自己的朋友。
2. 向对方表达进入新学校的种种感受，特别是不好的感受，尽可能地描述出来，不要隐藏自己的想法。
3. 根据自己所困扰的具体问题，向对方寻求建议。

活动感悟：

1. 找人倾诉不开心的事情，心情是否变得好一些？
2. 对方有给你支持和鼓励吗？如果有，请试着帮助他人，做周围同学的听众。
3. 如果没有得到想要的帮助，请和心理老师分享你的感受。

## 三、我的大学我做主

活动目的：做好大学生活规划，度过充实而快乐的大学生活。

活动准备：安静的环境，纸、笔或者电脑。

活动时间：依据个人情况而定。

活动形式：思考、记录。

活动过程：

1. 思考自己大学期间打算完成哪些目标，包括学习、生活、个人成长等方面。
2. 仔细列出每个目标，并把目标进行任务分解，细化到每个学期、每个月，甚至每周。
3. 分析目标可行性，进行修改完善。

活动感悟：

1. 当制订出明确目标之后，是否有了前进的力量？



2. 打算怎样完成目标? 如果不能坚持的时候, 怎么督促自己?

## Part 4 心理资源

### 一、书籍——《愿你的青春不负梦想》

#### 愿你的青春不负梦想

本书由新东方创始人俞敏洪所著。俞敏洪 1962 年出生于江苏江阴, 经历过高考的失败, 最终考上北京大学, 毕业后留校任教, 后来离开北大, 白手起家创办新东方。他的人生奋斗历程充满了励志色彩, 是千万年轻人的梦想导师。

在本书中, 俞敏洪以真诚的态度, 讲述了自己关于青春、梦想、成长、奋斗、事业、生活方面的经历和感受, 分享了自己从出生到成长, 到考上北大, 到从北大离职后创业, 经历的种种挫折与磨难, 不断奋斗的过程。他以坚韧不拔的毅力、勇于追求梦想的精神, 渡过了一道道难关, 一步步走到了今天, 为青年学子树立了人生榜样。

#### 相关书目

- 1.《曾国藩家书》, 作者(清)曾国藩。
- 2.《追寻生命的意义》, 作者维克多·E. 弗兰克尔。
- 3.《自控力》, 作者凯利·麦格尼格尔。
- 4.《唤醒心中的巨人》, 作者安东尼·罗宾。

### 二、电影——《荒岛余生》

#### 荒岛余生

《荒岛余生》是一部剧情冒险片, 该片讲述了一位联邦快递公司员工在南太平洋上空遇难坠机, 流浪到荒岛的故事。

主人公查克是联邦快递的系统工程师, 影片开头可以看到, 他是一个工作狂, 很少有时间陪伴女友, 他们之间的关系也是危机四伏。在一次出差的过程中, 查克搭乘的飞机失事, 他被困在一座无人的荒岛上, 没有现代化的生活设施, 没有他人的陪伴, 连生存都成问题。刚开始, 他还想方设法地寻求救援, 发出求救信号, 后来发现所有的办法都是徒劳。于是, 他开始逐渐接受自己被困入荒岛的事实, 开始调整自己, 适应新的环境。

影片发人深省, 展现了主人公面对种种失去、面对孤独时的反应。即使生活再坎坷, 即使条件再艰难, 也要努力地活下去, 体现了主人公顽强的适应能力, 给人以深刻启迪。



## 相关电影

- 1.《美丽人生》
- 2.《触不可及》
- 3.《岁月神偷》
- 4.《海上钢琴师》

## 三、音乐——《最初梦想》

### 最初梦想

作词：姚若龙 编曲：陈伟

如果骄傲没被现实大海冷冷拍下  
又怎会懂得要多努力，才走得到远方  
如果梦想不曾坠落悬崖千钧一发  
又怎会晓得执着的人，拥有隐形翅膀  
把眼泪种在心上，会开出勇敢的花  
可以在疲惫的时光，闭上眼睛闻到一种芬芳  
就像好好睡了一夜直到天亮  
又能边走着边哼着歌，用轻快的步伐  
沮丧时总会明显感到孤独的重量  
多渴望懂得的人给些温暖借个肩膀  
很高兴一路上，我们的默契那么长  
穿过风又绕了弯，心还连着像往常一样  
最初梦想紧握在手上  
最想要去的地方，怎么能在半路就返航  
最初梦想绝对会到达  
实现了真的渴望，才能够算到过了天堂  
.....

## 相关音乐

- 1.《我们都是好孩子》，由王筝作词、作曲。
- 2.《最美的太阳》，由刘吉宁作词、作曲。
- 3.《梦想实现家》，由林志颖、荒山亮作词，黄名伟作曲。

## 四、节目——《大家》

### 大家

《大家》是央视的一档综合性节目，是央视容量最大的人物访谈节目之一，采访的主

要对象是在中国科学、教育、文化等领域做出杰出贡献的“大家”。

《大家》不仅是大师们讲述其辉煌的人生经历，展示精神风范的窗口，更是他们播撒智慧的讲坛。节目在介绍大师们学术贡献及成长过程的同时，还介绍了他们所亲历的时代风云，以期借助他们的慧眼看世界、看历史。节目以演播室访谈的方式进行，穿插了大量珍贵的历史资料和鲜为人知的故事。目的是在真实的时代背景下，展现大师们独特的生命历程与探索精神。节目对青年学生有重要的教育意义，能够激励青年学子向大师们学习，努力成为国之栋梁。

### 相关节目

- 1.《极限挑战》
- 2.《奇葩说》
- 3.《一站到底》
- 4.《生命》

### 单元小结

1. 适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。

2. 心理适应是一个重建平衡的动态变化过程，心理适应的目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。

3. 大学新生入学适应的内容：生活环境、社会角色、学习方式、学习目标、人际关系、管理方法。

4. 大学教育强调自主学习。大学学习不仅是对知识的接受，还强调对知识的探索和研究，要求学生在学习中培养独立思考 and 大胆创新的精神。

5. 大学的学习既要求掌握基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养，为将来走上工作岗位打下良好基础。

6. 大学新生适应不良的原因：生活环境的变化导致产生挫折心理、理想与现实的差距导致产生失落心理、自我认知失调导致产生自卑心理、学习方式的转变导致产生焦虑心理、学习目标缺失导致产生困惑心理、人际交往不良导致产生孤独心理。

7. 大学新生适应不良的自我调适：学会管理日常生活、提升学校认同感、正确评价自我、学会自主学习、树立明确的学习目标、提高人际交往能力、把“不适”当作成长机会。

8. 对日常生活的管理应该从培养良好的生活习惯做起，学会管理自己的钱财也是管理日常生活的重要内容。

9. 对自己的认识要全面、客观，正确评价自我，在此基础上，接纳自我，不断提升自我，逐渐增强自己的竞争力。



### 思考题

1. 大学新生要适应哪些内容?
2. 以自己为例, 说明大学生有哪些社会角色?
3. 大学新生适应不良的原因有哪些?
4. 如何才能适应大学的学习?
5. 大学新生如何进行自我调适?
6. 你对自己的大学生活有怎样的规划?

北京出版社

## 第三单元 大学生学习心理

### 思想导航

学习是大学生在校期间最重要的任务，每个大学生都希望在大学期间取得优良的学业成绩。可是对于初入大学的一年级新生而言，刚进校门就发现大学的学习与中学存在明显差异：学习科目增多，老师不再讲解得那么仔细，对学习自主性要求较高，课余时间增多，学习注意力需要集中等，这些情况给许多同学带来了各种各样的困惑。面对新的学习环境，大学生要学会调适心态，主动了解大学学习特点，掌握记忆规律和科学的学习方法，学会管理时间和精力，保持良好的动机水平，坚持不懈地刻苦学习，这是提高学业成绩的重要因素。

### 素质目标

促进学生形成优良的学习品质，提高学业成就，成为符合时代要求的具有较高学习能力的大学生。

### 知识目标

掌握大学与中学学习的差异性，了解学习心理相关知识，掌握科学的学习方法。

### 能力目标

养成良好的学习习惯，提高自主学习能力。

## Part 1 心理知识



### 成长案例

小张是一所高职院校的大一男生。开学以来，小张发现学习的科目陡然增多，老师上课风格与高中时完全不同，课后也不督促学生复习，很多科目都布置了课后作业。原本以为上大学就轻松自由了，可是小张发现学习科目很多，有些应付不过来。同时，课余时间增多了，小张却每天觉得很无聊，没有具体的学习目标，不知道怎样安排这些时间。看着时间一天天过去，感觉自己学习一无所获，每天除了上课就是上网玩游戏，内心感觉很空虚。慢慢地，小张上课不再那么专注，学习热情也慢慢降下来，听课效率也不如从前。小张觉得内心烦躁不安，却又不

知道该怎么办才好？

**心理点评：**小张学习上出现了不适应的情况，不太能够接受大学的学习方式，同时，业余时间不知道如何安排，没有明确的目标，内心既愧疚又无奈，不知怎么办。

**想一想：**你了解大学期间学习方面的变化吗？学习有哪些规律可循，怎样做可以提高学习效率？

## 一、学习概述

### （一）学习的定义

广义上的学习是指由经验引起的行为或行为潜能的相对持久的变化，是把信息和经验转化成知识、技能、行为和态度的终身过程。狭义的学习特指学生的学习，指在各类学校环境中，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验，以发展个人知识技能，形成符合社会期望的道德品质的过程。幼儿园、小学、初中、高中、大学等阶段的学习即狭义的学习。

### （二）学习的分类

了解学习的类型是很有必要的，有利于认识不同类型学习的特点及其规律性，便于自觉地指导我们自己的学习，提高学习效率。心理学家从不同角度对学习进行了分类。

#### 1. 潘菽的学习分类

我国著名心理学家潘菽根据学习不同内容和结果，把学习划分为如下四种类型。

- (1) 知识的学习，其中包括对知识的感知和理解等。
- (2) 技能和熟练动作的学习。
- (3) 以思维为主的心智技能的学习。
- (4) 道德品质和行为习惯的学习。

#### 2. 加涅的学习分类

美国教育心理学家加涅根据学习从简单到复杂、由低级到高级，把学习分为八类，提出了学习的层次理论，这八类学习是：信号学习、刺激—反应学习、连锁学习、言语联结学习、多样辨别学习、概念学习、原理学习、解决问题学习。

#### 3. 奥苏贝尔的学习分类

美国教育心理学家奥苏贝尔根据学习方式不同，把学生的学习分为接受学习和发现学习；按照学习材料与学习者原有知识的关系，把学习分为机械学习和有意义学习。

- (1) 接受学习与发现学习。

接受学习是指传统方式授课，学生被动“接受”知识，不要求学生主动发现什么，

只要求把学习内容内化为自身知识并加以运用。此种学习方式学习效率较高,传授大量理论知识时可以采用此方式。

发现学习是指学生要学习的概念、原理等内容不直接呈现,而是通过一些活动与学习任务,引导学生自主发现学习内容,并将发现的内容内化为自身知识加以运用。此种学习方式有助于调动学习积极性,对于解决问题和创新有极大的促进作用。

### (2) 机械学习与有意义学习。

机械学习是指当前的学习没有与已有知识建立某种有意义的联系,学习者没有理解学习材料的真实含义,采用机械地重复来记住所学知识的过程。

有意义学习是指将当前的学习与已有知识建立起实质性的、有意义的联系,学习者在理解学习材料的意义之后,使用文字、符号等赋予新的意义,使之变得更加容易记忆、理解和掌握。

## (三) 大学学习的主要特点

与中学阶段不同的是,大学的学习在内容、种类、范围、深度和广度、学习形式、考核方式、学习目标等方面发生了极大变化,对学生自主学习、理论与实践相结合的能力要求非常高。这些变化表现突出,形成了大学学习的多种特点,具体表现如下。

### 1. 自主性

大学生在学习内容方面具有较强的自主选择权。为了提高大学生的综合素质,大学既有必修课,又有选修课,选修课的内容非常广泛,包含经济、历史、文学鉴赏、书法、电影、音乐等多个方面,除了学习专业基础知识外,大学生可以根据自己的专业需求以及个人兴趣、爱好、特长等进行课程选择。

大学生还可以自主安排学习时间和学习方式。除了上课之外,大学生的课余时间还是非常多的,给了大学生极大的自由选择空间,如果能够很好地加以利用,会让自己的大学生活过得非常充实。每个同学可以根据自己的情况对课余学习时间进行安排,比如有的同学喜欢早早起床学习,有的同学觉得自己晚上学习效率较高,选择晚上多花时间学习;有的同学喜欢一个人安静地思考问题、查阅资料、钻研问题,有的同学喜欢与别人探讨交流学习内容……可以说,大学阶段的学习效果在很大程度上取决于学生的自主学习能力。

### 2. 专业性与广博性并存

大学阶段的学习与一个人未来职业发展紧密相关,大学生的学习活动是一种以掌握专业知识和技能为特征的学习活动,围绕着如何使大学生成长为高级专门人才而进行,学习的职业定向性较为明确,大学的主要课程都是围绕专业进行设置,从低年级的专业基础知识到高年级的核心专业技能知识、专业相关的应用型学科知识,依学生专业知识掌握的程度,循序渐进地安排课程。不同的专业在课程设置、教学内容、教学安排以及人才培养目标上存在差异。

随着社会的发展，对于人才的要求逐渐提高，从需求专业特长型人才，逐渐转向需求“一专多能”的复合型人才。大学生在注重学习专业知识的同时，还要广泛涉猎各学科领域，以扩大自己的知识面，形成最佳的知识结构。所以，大学一般会开设许多通识教育课程，其目标就是增强学生的知识广度，使他们成为更加健康、积极向上、全面发展、更能适应未来社会发展的高级复合型人才。

### 3. 实践性

我国高等教育的目标是为国家和社会培养高质量人才，这个目标与社会发展联系紧密，也是大学生学习目标的最高指导。在这一思想指导下，大学的教育不仅关注学生的理论学习成绩，同时强调学生所掌握的专业技能和参与社会实践的程度。理论学习是实践的基础，而实践又是所学理论知识的应用和巩固，二者相辅相成，缺一不可，所以大学学习具有实践性。实践的范围十分广泛，除了围绕专业课开展的实习实训活动，还包括加入社团或者学生会、参加社会兼职活动等。在实践中，我们能够发现自己学习的不足之处，从而加以改正。

### 4. 接受性和创造性并存

大学学习是人类一般学习的其中一个阶段，所以必然具有一般学习的特点。任何学习都包含对知识的接受过程。在知识的传递过程中，人类总结的生活经验和关于世界的知识，需要为学生所接受，以延续知识。

同时，人类具有主观能动性，在继承前人智慧的基础上，能够根据已有经验和现有客观实际，创造性地进行劳动，无时无刻不在改造着周围的环境。大学生是高级知识分子群体，其知识掌握程度、思维能力的迅速发展和年龄特点决定了他们同时具有非常强的创造能力。

## 二、大学生常见的学习困扰



### 成长案例

小王是一所高职院校的大二男生。大二开学以来，小王感觉心情很差，因为他上学期目标是每科成绩 90 分以上，结果只达到了每科 80 分左右，他觉得非常沮丧，同时责怪自己在大一时有些时候没有认真听讲，学习内容也有很多没记住。他又想到成绩不好就找不到好工作，自己的前途将是一片黑暗。因此，小王感觉很郁闷，总感觉自己没做好，又非常担心未来，近一个月上课注意力难以集中，严重失眠，有时候出现旷课和上课迟到的情况。

**心理点评：**小王对自己期望过高，在学习未达到理想成绩时就陷入了自责、郁闷与担忧的情绪之中。



**想一想：**你觉得小王的学习目标可以怎样调整？当学习目标暂未实现时，我们可以怎么做？

学习是大学生生活的重要内容，关系到大学生能否顺利毕业，能否找到一份称心如意的工作。大学生也会因为学习产生许多的困惑，甚至会影响到大学生的心理健康，大学生关于学习的困惑主要表现在以下几个方面。

### （一）学习自信不足

在学习的道路上，每位同学都曾付出过许多艰辛的努力，有的同学坚持下来了，最终取得良好的学业成就，而有的同学遭遇了学习挫折，或是遇到其他因素导致学业成就不高，对学习的兴趣和努力也下降了不少，学业成绩逐渐下滑，尝试许多方法也很难提高学习效果，慢慢地，在学习方面开始变得越来越不自信。

在大学生群体中，这种学习上的不自信是普遍存在的，有的从中小学就开始出现了，延续到了大学时期，而有的的是因为对高考成绩不满意，没有考入自己理想的大学，对学习产生不自信感，不管是哪种情况，同学们都会因此感到困扰。

### （二）学习动机不当

学习动机是推动学生进行学习活动的心理内驱力，在学习中发挥着重要作用。许多大学生因为学习动机不当而产生困扰，主要表现在以下两个方面。

（1）学习动机不足。学习动机不足指的是学习的心理内驱力不足，没有明确的学习方向，对学习不感兴趣。一部分同学在读大学之前，把考上大学作为唯一目标，进入大学之后，没有及时确立新的学习目标，只打算好好放松一段时间再说。进入大学，要靠学生自主学习，没有老师和父母在旁边催促，就开始变得无所事事起来。

大学生的学习动机不足表现在多个方面，有的大学生对自己要求降低，出现旷课或者迟到现象，即使勉强走进教室，课堂上也没有认真听课，而是玩手机或者做其他无关的事情。还有的同学表示上课的时候注意力难以集中，老是分心，学不进去。有的同学表现为对学习没有积极性，厌倦学习，不想做作业，随便应付作业等。

（2）学习动机过强。学习动机能够推动我们积极开展学习活动，学习动机不足不利于学习效率的提高，但是，学习动机过强也会产生一些负面效果。学习动机过强的学生很多是受到外部奖赏的驱使，希望通过学习获得奖励与肯定，获得他人的赞扬。取得好成绩，就会自我感觉良好。学习动机过强的学生会为自己设置一个较高的目标，一旦目标不能实现，就会痛苦不已，产生无助感、失落感。

有相当一部分大学生学习动机过强，对自己的期望过高，对自己的能力缺乏恰当的估计，过分看重自己的学习成绩，一心沉浸在学习中，不关心人际交往等能力的发展，不愿参加除学习之外的活动，学习强度过大，容易产生疲劳感。

### （三）学习焦虑问题

许多同学进入大学后，发现学业任务并不轻松，全新的学习内容、学习科目的增加、教学方式的改变、学习氛围的改变、精力不足，各种各样的小组作业、小论文、社会实践调查报告、实验、实训等，给大学生带来了与高中阶段截然不同的学习压力。因此，大学生容易因为学习产生不同程度的焦虑，如期末考试焦虑、职业资格证考试焦虑、作业过多导致的焦虑等。有的同学因为专业课没学好，担心考证不能顺利通过，继而担心以后找不到好工作。这些过度的焦虑情绪，对大学生身心健康产生了非常消极的影响。

## 相关链接

### 焦虑对人的影响

是不是所有的焦虑情绪都会对我们的身心健康产生消极影响呢？答案是否定的。人类所有的情绪都具有自我保护功能，即便是负面情绪也起着信号作用，通过情绪的方式告知我们需要调节身心状态了。

适度的焦虑情绪对人是具有积极作用的，焦虑的人往往未雨绸缪，提前做好准备，对错误的估计更足，因此更不容易出现意外，所以，焦虑情绪对人类起着积极的促进作用。如高考时每个同学都会存在不同程度的焦虑情绪，大部分同学因为有了焦虑情绪，考试时变得警觉性更高、注意力更集中、思维更敏捷，有利于考试成绩的提高。还有部分同学，在高考时因为过度紧张和焦虑，导致考试失利。由此，我们可以看出，焦虑情绪对人们身心健康、学习工作效率的影响是复杂多变的，随着焦虑情绪的强度和个体心理弹性的大小，呈现因人而异的影响结果。

## 三、大学生学习困扰的调适

### （一）增强自我效能感

自我效能感是指人们对自己是否能够成功地完成某一活动行为的主观判断。当人们确信自己有能力进行某一活动时，就会产生高度的自我效能感。部分大学生由于学习成绩较差，导致对学习的自我效能感较低，自信心不足。这种情况下，应该想办法积累成功的经验，不要给自己定过高的目标，哪怕取得小小的进步，也要给自己鼓励。同时，要对自己的学习结果进行正确的归因，不要总是把失败归结为自己学习能力不足、自己不擅长学习等，逐步增强自我效能感。



增强自我效能感

### （二）保持恰当的学习动机

大学生当中普遍存在的学习动机问题表现为动机不足或动机过强。

根据耶克斯-多德森定律，动机过高或过低都会使活动效率下降，中等强度的动机

最有利于任务的完成。任务的难易程度不同，动机的最佳水平也会变化，简单的任务需要较高的动机水平；对于较复杂的任务，较低的动机水平更有利。

对于学习动机不足的同学，需要明确学习目的和意义，正确认识学习的价值，科学规划自己的人生和学业，根据自身情况制订切合实际的目标，并将目标分解为具体的任务。同时提高自身的行动力，改变拖延行为，按时完成每天的任务，逐步增强自信，增加对学习的兴趣。同时要注意合理开展社会比较，不要总是跟学习成绩好的同学进行对比，要跟自己的过去进行对比，只要自己每天是有进步的，就值得肯定和鼓励。

对于学习动机过强的同学，要进行适当的调节。对于简单易学的知识，需要保持相对强烈的动机，有利于提高活动效率；对于难度较大的知识和技能，需要保持平常心，期望不要太高，否则急于求成，会产生焦虑和紧张，干扰了记忆和思维活动的顺利进行，使学习效率降低，反而影响学习效果。同时，学习动机过强的同学要用宽容的心态对待自己，不能对自己有过于严苛的要求，不能因为没达成自己的目标而责怪自己。

大学生的学习动机应该和国家发展、社会进步联系起来，树立主人翁意识，自然会在学习和未来的工作中保持源源不断的动力。如果大学生在树立人生目标时，只是为了满足个人的物质需求，没有服务国家、服务社会的意识，势必局限于个人狭小的空间，容易计较个人得失，从而引发情绪问题。



如何克服拖延行为

## 相关链接

### 动机的寓言：孩子在为谁而玩

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天，连续几天皆是如此，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子 25 美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子 15 美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15 美分也还可以吧，孩子们仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。

孩子们勃然大怒，“一天才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人；如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，最后成为它的奴隶。

如将外部评价当作参考坐标，我们的情绪就容易出现波动。因为，我们控制不了外部因素，很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让我们牢骚满腹。不满和牢骚等负面情绪让我们痛苦，为了减少痛苦，我们就只好降低内部期望，最常见的方法就是减



少工作的努力程度。

(资料来源:动机的寓言:孩子在为谁而玩[J].新课程研究,2013,(2):91.有删改)

### (三) 调整学习中的焦虑心理

大学生应该正确看待学习和考试成绩,调整对学习目的和意义的看法,把学习的重点放在学习知识、掌握技能上,而不是考试成绩上,这样能够很好地调整学习焦虑心理,特别是对于容易产生考试焦虑的同学有较好的效果。另外,要根据自身情况制订合理的学习目标,如果目标过高,超出个人能力范围,担心不能完成,会导致个体产生焦虑心理。

焦虑的产生有时候是因为准备不够充足,所以,应该提前做好预习,课后进行复习,不懂的及时请教老师,真正掌握所学知识,心中自然不再慌张。也可以学习放松的方法,平时加以训练,在自己出现焦虑情绪时,通过放松的技术,让自己的焦虑情绪得到缓解。

## 四、科学有效地学习

### (一) 掌握记忆规律

记忆是人脑对经验过事物的识记、保持、再现或再认,是进行思维、想象等高级心理活动的基础。



## 心理学与生活

### 大学生期末考试现象

美丽缤纷的大学校园,少了高考的压力和高度紧张的学习氛围,老师也不再对学生进行额外监督。所以,大学生们平时闲逸,期末考试前一个月左右才集中复习,那时校园图书馆、自习室和各个角落,遍布认真复习备考的学生身影。大多数学生认为“临阵磨枪,不亮也光”,只要能够顺利地通过期末考试即可。考试过后也不再进行复习和实践,导致很多大学生考试后不久就忘记了之前学习的知识。

由此可见,想要长期保持对知识的记忆,需要坚持不懈地练习与复习,否则可能会遗忘。

#### 1. 记忆的规律

德国心理学家艾宾浩斯对记忆开展了系列实验研究,并对遗忘现象做了系统研究。揭示了遗忘的三个规律。

(1) 遗忘的进程先快后慢。在学习和记忆的过程中,学习初期由于练习时间和次数较少,所以很容易遗忘。随着时间的推移,遗忘达到一定程度后,就会形成较为稳定的状态,遗忘进程减缓。

(2) 学习材料不同,遗忘速度和程度不同。不同材料的遗忘速度和程度各有差异。

有意义的材料比无意义的材料遗忘进程和速度更慢。所以，对学习材料进行有意义地转化和衔接，有助于更好地保持记忆。

(3) 不同人群遗忘速度不一样。年轻人比老年人的遗忘进程要慢，知识的保持量更高。

## 2. 学习方法

根据记忆的特点和规律，从学习角度可以总结出相应的方法，减缓遗忘速度和进程，巩固记忆和学习效果。

### (1) 掌握良好的记忆方法。

良好的记忆方法，可以增强每次记忆的深刻印象，增强学习兴趣和注意力。机械性记忆没有办法使人高效地记住繁杂的知识，要改变死记硬背的方法，最好的方式就是意义记忆，在理解知识前后结构、逻辑意义及关联词语，并且能够运用联想的方式，将这些知识和意义进行创造性地串联，形成生动有趣的形象后，将会使记忆变得有趣而高效。

### (2) 制订合理的复习计划。

根据遗忘规律，学习后短时间内遗忘最快，遗忘内容最多，所以加强练习和及时复习显得尤为重要。复习的黄金时间是学习后 24 小时内，24 小时内及时复习，可以很大程度地巩固所学内容，之后就可以逐渐拉长复习间隔时长。

复习可分为集中复习和分散复习。想要获得较好的长时记忆，我们需要制订分散复习计划。如果是需要在短期内掌握某些知识，可以用集中复习方法。学习过程中，可以将两种复习方式有机结合。

## (二) 科学用脑

一个健康的大脑，对我们来说至关重要，我们必须在生活中做好大脑保健，做到科学用脑，具体可以从以下几个方面做到科学用脑。

### 1. 合理安排工作与学习任务

心理学研究表明，大脑的工作能力会按时间节奏而变化。在大脑发生疲劳之前，学习效率随学习时间拉长而增强；当大脑产生疲劳时，效果则是相反的。因此，找出自己大脑的最佳工作时段和兴奋期，据此安排重要工作和学习任务，可以起到事半功倍的效果。

### 2. 专注于一项任务

根据科学研究表明，当我们专注于某一项活动的时候，大脑皮层上就会出现单一的兴奋中心，该兴奋中心所管辖的区域工作效率特别高，所取得的效果也会更好。反之，不同的兴奋中心之间也会相互影响和干扰，严重影响大脑的工作效率。

### 3. 多感官通道协作

根据神经系统的工作原理，当我们动用某一感官进行工作时，传入大脑的刺激就会



在大脑皮层上相应的区域唤起一个兴奋中心。如果我们在工作或学习过程中，同时动用两个或两个以上的感官参与，那么，大脑皮层的不同兴奋中心就可以渐渐地建立联系，形成暂时性的神经通路。如记单词时，一边看一边读一边写，可以提高记忆效果。

### 4. 劳逸结合

大脑的兴奋期是有时间限制的，过度兴奋之后就会进入疲劳状态，这时就不要再继续学习或工作，可以停下来休息一会儿，以缓解疲劳。因此，在勤用脑的同时，要保证大脑有足够的休息，做到劳逸结合，养成规律的睡眠习惯。

### 5. 合理膳食

大脑的工作，需要靠大量的氧气和营养来维持，因此，为了保障大脑的功能，除了防止脑损伤，还可以通过饮食补充所需营养。

饮食上要做到营养均衡，每天摄入足量的水、鸡蛋、肉类、蔬菜和水果，保证大脑所需的脂肪、蛋白质和碳水化合物得到补充。另外，还需要补充维生素和微量元素，可以摄入适量的鱼肝油、动物内脏、豆类、坚果类、绿叶蔬菜等。

### 6. 营造良好的学习状态和环境

情绪状态与一个人的工作学习效率有着密切关系。情绪不佳时，可能出现紧张、焦虑、失眠、注意力不集中等情况；而当心情愉快时，学习积极性高，大脑神经兴奋性提高，学习效率也随之提高。另外，大脑工作时需要大量氧气，所以学习的环境最好是通风、可以补充新鲜空气的地方。



## 心理学与生活

### 科学用脑的 12 条定律

约翰·梅迪纳是美国西雅图太平洋大学应用学习研究脑中心主任，曾写作了数本畅销科普书籍，《让大脑自由》就是其中的一本。这本书介绍了科学用脑的 12 条定律，希望读者通过积极的生活方式，延缓衰老和疾病的到来，度过一个优雅、高效的人生。12 条定律如下。

定律 1：越运动，大脑越聪明。

定律 2：大脑一直在进化。

定律 3：每个大脑都不同。

定律 4：大脑不关注无聊之事。

定律 5：短期记忆取决于最初的几秒间。

定律 6：长期记忆取决于有规律的重复。

定律 7：睡得好，大脑才会转得好。

定律 8：压力会损伤你的大脑。

定律 9: 大脑喜欢多重感觉的世界。

定律 10: 视觉是最有力的感官。

定律 11: 大脑也有性别差异。

定律 12: 我们是天生的探险家。

### (三) 学会精力管理

大学生每天面临不同的学习任务、社团和学生组织的繁杂工作、社会兼职、学校的各种活动, 当这些任务叠加在一起, 智能手机、电脑网络又占据了大学生的大部分时间的时候, 大学生们通常会感叹时间不够用, 感觉压力很大, 身心疲惫。大学校园里, 随处可见边走路边看手机的同学。如此情形之下, 相当一部分大学生吝惜睡眠, 用快餐填饱肚子, 用咖啡提神。

#### 1. 精力的调节

(1) 体能精力的调节。体能与一个人的身体健康状况息息相关, 良好的体能精力可以通过呼吸锻炼、体育锻炼、规律而合理的饮食、充足的睡眠获得。每天保证充足而恰当的睡眠时间, 午睡时间不要超过 1 小时, 都是保证优质睡眠、使人高效和敏锐的良好方式。



#### 成长案例

##### 注意力分散的小华

小华(化名)是一名大二男生, 他是典型的“夜猫子”, 经常晚上玩网络游戏或者看剧, 每晚要到凌晨 1 点以后才可以勉强入睡, 有时候等到凌晨 3 点多才睡着。早上其他舍友都起床上课了, 临走时叫小华起床, 可是不管怎么叫, 小华都不愿起床, 出现多次上课迟到和旷课的行为。日复一日, 小华成了班级里旷课最多的同学, 终日一副无精打采、脾气暴躁、疲惫不堪的模样。辅导员老师发现小华这种情况后, 与小华进行了深入的交流。交流中发现, 小华因睡眠不好, 导致第二天上课很难集中注意力, 小华逐渐感到学习的压力增大从而丧失了学习兴趣, 不愿上课。

**心理点评:** 小华由于太晚睡觉, 睡眠不足, 导致学习注意力分散, 影响学习效率, 产生心理困扰。

**想一想:** 当我们睡眠不足的时候, 是否会影响第二天学习和做事的注意力? 怎样合理安排劳逸结合的生活方式?

(2) 情感精力的调节。保持良好情绪情感的方法包括: 学会倾听, 换位思考, 享受安静的独处时光, 定期陪伴家人和亲密朋友, 经常参加学校、班级和宿舍同学组织的集体



活动、放松练习等。

(3) 思维精力的调节。思维是促进人们高效工作非常重要的条件。但是人们不总是处于思维清晰、放松和高效的状态。首先，学会在放松的状态中思考，定期的放空、切换思维、定期运动等可使人放松。其次，培养良好的专注力。最后，可以采用一些方法进行训练，如上学途中思考一天的工作和挑战，每天进行总结反思，通过日记进行自我的积极对话。

(4) 意志精力的调节。意志是人自觉地确定目标，并根据目标调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理倾向。意志是体现一个人能否长久专注于目标、克服困难、坚持努力的重要指标，也是促进一个人成功的重要品质。

## 2. 精力管理训练

我们需要好好思考自己的人生目标，从外部激励的目标转变为内部激发的目标，更能使我们保持良好的行动力。想要坚定不移地实现目标，就需要我们诚实地看待自己，进行客观的自我评估。评估的内容包括：哪些因素阻碍了自己的全情投入，现实自我与理想自我的差距还有多大，目前还有哪些需要提高的地方，饮食、锻炼、睡觉的习惯如何，哪些事需要优先考虑。评估之后，再进行深度自省，现在都把精力花到了哪里。

通过各种训练和调节，提高自己的学习效率，科学有效地学习，掌握大学期间应该学习的知识，努力成为一名具有综合素质的新时代大学生。

# Part 2 课堂活动

## 一、注意力训练

活动目的：通过对长串数字的记忆，对注意力进行训练，提高注意力。

活动准备：无意义的数字排列材料数份，将 0 ~ 9 这 10 个数字随机组合成若干位数的一段数字材料，如 32134123579085679234679043652379043。

活动时间：10 ~ 15 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 教师念一段数字材料，同学们认真听，并请同学们找出材料中的某个数字（比如数字 3）有多少个。
2. 教师念完材料，同学们报答案。
3. 同学们讨论是哪些因素影响了对数字的关注。
4. 教师再次念数字材料，同学们找出材料中的另外一个数字（比如数字 4）有多少个。
5. 同学们报答案。



6. 讨论，第二次报答案较第一次有无进步，大家是如何做到的。

活动分享：

1. 日常生活中，你在学习的时候会分心吗？
2. 影响注意力的因素有哪些？
3. 哪些方法可以提高注意力？
4. 教师总结。

## 二、联想记忆法训练

活动目的：练习记忆法，增强记忆力。

活动准备：一份 30 个互无关联的英文单词学习材料。

活动时间：20 ~ 25 分钟。

活动形式：小组学习法。

活动过程：

1. 分组，3 ~ 5 人为一组。
2. 教师介绍联想记忆法。
3. 每组成员根据学习材料上的英文单词，将其串联成一段完整的英文故事，并且安排一位组员代表小组为大家讲解这个故事。
4. 教师和同学们投票评选出哪个小组完成得最好。

活动分享：

1. 活动过程中遇到什么困难了吗？
2. 联想法对于记忆有何促进作用？
3. 做完这个练习，你有什么样的感受？
4. 教师总结。

## 三、时间都去哪儿了

活动目的：引导学生发现自己的时间都用到哪里去了，学会时间管理。

活动准备：纸、笔。

活动时间：15 ~ 20 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6 ~ 8 人一组。
2. 每位同学计算一下，1 天共 24 小时，想一想：每天睡觉用了多少时间，吃饭、看手机、聊天等分别用了多少时间，把它们一一减去，看看还剩多少时间是用来学习的。
3. 比一比，谁留给学习的时间最多，组内同学之间分享一下自己的一天是如何度过的。
4. 每组派出一位代表，介绍本组的时间使用情况。



活动分享：

1. 通过这个活动，你发现自己花费在哪些事情上的时间比较多？
2. 你打算如何进行时间管理？
3. 教师总结。

## Part 3 课后训练

### 一、寻找我的学习动机

活动目的：找到自己的学习动机，增强学习主动性。

活动准备：了解学习动机相关知识，纸、笔。

活动时间：30 ~ 60 分钟。

活动形式：自我反思。

活动过程：

1. 找到一个安静、不被打扰的地方，如图书馆、自习室等。
2. 思考自己的人生理想是什么，所肩负的责任有哪些，想要一份怎样的工作，想要过怎样的生活，兴趣、爱好有哪些，希望别人怎样评价自己。
3. 思考以上问题和学习有怎样的关系，学习对自己有怎样的作用。
4. 将所思考的问题写到纸上进行整理，从中找出自己的学习动机。

活动感悟：

1. 你有明确的学习动机吗？
2. 你是否曾经静下心来思考过以上问题？
3. 通过上述活动，你有什么收获？

### 二、葡萄干练习

活动目的：通过葡萄干练习，增强对事物细节的观察与感受，使注意力保持在当下，长期练习可以增强注意力，保持情绪平静。

活动准备：葡萄干 1 包。

活动时间：持续 1 个月，每次 15 分钟左右。

活动形式：自我训练。

活动过程：

1. 每天选取固定时间，进行葡萄干练习。
2. 选一颗葡萄干，拿在手中，感受它的重量、表面光滑程度、大小、颜色等。
3. 将葡萄干靠近鼻子闻一闻它的味道。
4. 将葡萄干放进嘴里，慢慢咀嚼，感受软硬程度、大小、味道、粗糙程度等。
5. 慢慢吞下葡萄干，感受葡萄干进入咽喉时的气味、葡萄干与咽喉接触时的感觉。

活动感悟：

1. 葡萄干的味道怎样？
2. 练习时分心了吗？
3. 每次练习完成后有何感受？
4. 在坚持练习一个月之后有何感受？

### 三、我的学习目标

活动目的：树立合理的学习目标。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20 ~ 25 分钟。

活动形式：课后练习。

活动过程：

1. 找一个安静的场所，图书馆或者自习教室等。
2. 分别列出自己未来一年、半年、一个月的学习目标。
3. 与好友、同学分享自己的学习目标，讨论这些目标的可行性。

活动感悟：

1. 仔细考虑自己的目标，实现的可能性大吗？可以进行哪些调整？
2. 为了完成学习目标，应该怎样安排每天的生活？

## Part 4 心理资源

### 一、书籍——《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》

#### 记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律

本书由德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯著。艾宾浩斯一生致力于有关记忆的实验心理研究，发明了“无意义音节”学习材料和测量记忆节省法，为学习材料的实际效果提供了客观的指标。本书旨在通过心理实验，揭示人类记忆与遗忘的规律，帮助我们据此制订优良的学习计划，提高学习效果。

根据艾宾浩斯对记忆规律的揭晓，我们发现记忆有规律可循，而且记忆效果的好坏与年龄、注意力、学习材料的性质、出现位置、复习的间隔时间与安排、坚持不懈地刻苦练习等都有着密不可分的关系。这也告诉我们，想要拥有良好的记忆能力，首先要掌握科学的记忆规律，循着规律，运用科学记忆方法，才能提高记忆能力。

#### 相关书目

- 1.《日事日清工作法》，作者马伦。
- 2.《番茄工作法图解：简单易行的时间管理方法》，作者诺特伯格。



3.《学习心理学——学习与行为的基本规律》，作者姚梅林。

4.《精力管理》，作者吉姆·洛尔等。

## 二、电影——《风雨哈佛路》

### 风雨哈佛路

影片介绍了一位生长在纽约的女孩，经历人生的艰辛，凭借自己的努力，最终走进了最高学府的经历。

丽兹出生在美国的贫民窟，母亲酗酒吸毒，父亲进入收容所。贫穷的丽兹需要出去乞讨，和朋友流浪在城市的角落，生活的苦难似乎无穷无尽。随着慢慢成长，丽兹知道，只有读书才能改变自己的命运。她用真诚的态度感动了高中的校长，争取到了读书的机会。然后，丽兹在漫漫的求学路上开始了征程。她一边打工一边上学，用两年时间学完了高中四年的课程。她尝试申请各类奖学金，只有《纽约时报》的全额奖学金才能让她念完大学，于是她努力并申请到了这份奖学金。影片最后，她迈着自信的脚步走进哈佛的学堂。人生的苦难并没有止住丽兹前进的步伐，在她的人生里面，勇往直前的奋斗是永恒主题。

### 相关电影

- 1.《阳光小美女》
- 2.《三傻大闹宝莱坞》
- 3.《摔跤吧！爸爸》
- 4.《百万美元宝贝》

## 三、音乐——《年轻无极限》

### 年轻无极限

填词：萧贺硕 谱曲：陈达伟

现在的我是否有些不同

努力工作也努力的犯错

二十五岁的我

学着大人应该有的动作

翻来覆去现实让我退缩

梦想已经不够

想法渐渐成熟

下个脚步我懂怎么做

新鲜的念头冲击着我

平衡快失控

张开手起飞

让年轻无极限  
挑战一切  
飞越更多空间才能体验  
不害怕改变  
不一定往前追  
停住时间享受这一分钟  
我深深的体会

### 相关音乐

- 1.《青春纪念册》，由陈忠义作词，Nao 作曲。
- 2.《从头再来》，由陈涛作词，王晓锋作曲。
- 3.《飞得更高》，由汪峰作词、作曲。
- 4.《明天你好》，由王海涛作词，牛奶咖啡组合作曲。

## 四、节目——《开学第一课》

### 开学第一课

《开学第一课》是中央广播电视总台与教育部合作的大型公益节目，于 2008 年开播。

2019 年，节目以“五星红旗，我为你自豪”为主题，选取 70 年来五星红旗飘扬的重要场合和精彩瞬间，挖掘若干组具有时代厚重感、体现青春正能量的人物故事，邀请成果丰硕的科学家、德艺双馨的艺术家、事迹厚重的英雄模范人物、新时代的创新实践者、青少年杰出代表等进行故事讲述，通过讲述这些人为了让五星红旗高高飘扬而不懈奋斗的动人故事，以点带面、以小见大地展现新中国 70 年的发展变化。

该节目于 2008 年起每年 9 月 1 日在中央电视台财经频道首播，2010 年起改在每年 9 月 1 日在中央电视台综合频道播出。

### 相关节目

- 1.《中国诗词大会》
- 2.《百家讲坛》
- 3.《一堂好课》
- 4.《最强大脑》

## 单元小结

1. 广义上的学习是指由经验引起的行为或行为潜能的相对持久的变化，是把信息和经验转化成知识、技能、行为和态度的终身过程。

2. 狭义的学习特指学生的学习，指在各类学校环境中，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验，以发展



个人知识技能，形成符合社会期望的道德品质的过程。

3. 美国教育心理学家奥苏贝尔根据学习方式不同，把学生的学习分为接受学习和发现学习；按照学习材料与学习者原有知识的关系，把学习分为机械学习和有意义学习。

4. 大学学习的特点：自主性、专业性与广博性并存，实践性、接受性和创造性并存。

5. 大学生常见的学习困扰有学习自信不足、学习动机不当、学习焦虑问题。

6. 大学生学习困扰的调适方法：增强自我效能感、保持恰当的学习动机、调整学习中的焦虑心理。

7. 科学有效地学习包括掌握记忆规律、科学用脑、学会精力管理。

8. 科学用脑包括合理安排工作与学习任务、专注于一项任务、多感官通道协作、劳逸结合、合理膳食、营造良好的学习状态和环境。

### 思考题

1. 上大学后你都遇到过哪些学习上的困扰？
2. 上大学后你的注意力和记忆效果怎样？
3. 你有哪些比较好的记忆方法和学习方法？
4. 你如何安排每天的生活？
5. 大学学习的特点有哪些？
6. 如何克服学习中的焦虑心理？
7. 你的学习动机是什么？
8. 怎样科学有效地学习？

## 第四单元 大学生生命教育与心理危机干预

### 思想导航

一个人从呱呱坠地到咿呀学语，再到长大成人，最后终老，会经历几十年、上百年的生命历程。在这段生命旅途中，我们可能会经常被亲友、老师和同学关怀与呵护着，几乎不会遭遇人生的大风大浪，也可能不会那么顺利，一生所遇波折无数，幸与不幸都曾眷顾过我们。每个人都在人生的书卷上谱写着属于自己的独特篇章，有的人倾尽所能，为人类做出巨大贡献，充实而快乐地生活；有的人浑浑噩噩，每日愁苦不堪。诚然，每个人的生命都是宝贵的，都渴望度过快乐而有意义的一生，但是在成长的道路上，我们会遇到来自环境和他人的极大考验，就像在我们内心平静的湖面投下一颗石子，激起层层巨浪。那么，如何保护我们珍贵的生命，使它在经受一些危机状态时，依然能够勇敢前行，最终迎来快乐和幸福的曙光，答案将在本单元为大家揭晓。

### 素质目标

引导学生思考生命的意义，懂得珍惜生命，树立责任意识，提升心理韧性，实现人生价值。

### 知识目标

理解生命的含义、特点，掌握心理危机干预相关理论知识。

### 能力目标

遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。

## Part 1 心理知识



### 成长案例

小红(化名)是一名大二的女生，由于家庭关系的原因，她性格有些内向，很少与同学交流，跟舍友关系一般，基本不怎么说话。小红是一个非常努力的女生，每天6点多就起床准备去学习了，虽然她尽量小心翼翼，可还是有同学说她影响到了其他人休息。最近一段时间，因为考证没考过，小红心情极差。这天早上，她像往常一样，起床准备去自习，结果，宿舍一个性格比较急的女生开始对

她大声吼叫，说又被她影响得睡不成觉，还说了一些打击小红的话，诸如学习很努力却考证不能通过之类的。本来就心情不好的小红，当场崩溃大哭。好多同学都听到了哭声，辅导员也第一时间赶到了宿舍，安抚小红的情绪。后来据小红讲，她甚至觉得活着没有什么意义，家庭的问题、学习的问题以及和同学关系的问题，都让她觉得很受挫。

**心理点评：**小红由于家庭原因、考证失败的影响，再加上和同学关系的紧张，被同学的一些言语刺激，导致情绪崩溃，急需心理疏导。

**想一想：**我们应该如何帮助小红？

## 一、生命及其意义

### （一）生命的含义及特点

生命是生物的组成部分，是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动所表现的一系列生存发展意识，世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。在所有的生命存在中，人是超越其他生命现象的存在物。

动物的生存是为了繁衍，而人类生命的目的和意义比繁衍后代要丰富得多，人类活着并不仅仅是为了生存，人类具有许多其他动物没有的特征，人类经常会运用高级思维方式，以独特的视角理解生命、看待自己、探索宇宙。

具体来讲，人类生命的特点有以下几个方面。

#### 1. 唯一性

唯一性也可以称为独特性。每个人从成为受精卵的那一刻开始，就注定了自己的基因序列，构成了生理上与别人的不同；从来到世间的那一声哭泣开始，在心理与行为特点上就具备了独有的特征。每个人在这个世界上都是唯一而不可复制的，世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，所以每个人都是唯一而独特的。生活中很多人都想努力成为别人的样子，岂不知人与人之间是不同的，哪怕通过现代化手段，达到外表上的相似，本质上还是两个不同的人。

#### 2. 不可逆性

时间的流逝一刻也不停息，不会因为谁的财富多，谁的外表好看，就为谁多停留一秒钟。时间的流逝也带来了生命的前进过程，当一年过去，人就长大了一岁，当一天过去，人就比前一天更加成熟，生命是前进的，流逝的时光无法再追回。很多人想要青春永驻，通过一些手段，让自己保持年轻的容颜，但是却不能让身体素质回到年轻的时候。所以，人们应该珍惜当下的每一天，珍惜眼前的人和事，爱惜自己的健康，不能等到失去的时候，后悔难过，追忆以前的时光。



### 3. 有限性

生命是有限的，就单个生命来讲，消亡是必然的。每个生命在成长过程中，机体功能会经历许多发展阶段，从弱小逐渐变得强大，然后由强大逐渐走向衰亡，最后死亡。人类的生命也非常有限，有限性是生命的本质规定性。正是因为生命的有限性，才使人不停地追求生命的可能性、超越性和意义性，我们需要在有限的生命里，珍惜当下，把握未来，使自己活得更加精彩。

### 4. 创造性

人类的大脑可以对各种信息进行加工，结合前人传下来的经验，提出创新的想法并付诸实践，最终实现改造环境的功能。生命是有限的，而且最终的归宿是消失，可是在人类发展的历史长河中，正是一个个鲜活而又短暂的生命，为历史与社会的发展做出了巨大贡献，使人类文明取得巨大进步。生活在古代的人们可能完全无法想象有一天人类能够飞上天空。更不会想到，人类有一天会到达传说中的广寒宫。

总之，人的生命非常宝贵。生命来之不易，需要母亲怀胎十月方能来到世间，每个生命发展过程都是不可逆的。每个生命体有其独特的构造，不管是从外在的高矮胖瘦等生理特征，还是内在的思想活动或心理行为特征，都是独一无二的，值得被尊重和认真对待。所以，我们既要珍爱自己的生命，也要对他人的生命充满感恩、同情与爱护之心。

## （二）感恩生命

每个人来到世间都需要父母双方生物遗传特性的结合，最初的生命形态是和母亲紧紧联系在一起的。在个体尚未出生的十个月，小宝宝在子宫里与妈妈同呼吸、共营养，妈妈将自己的营养分给了孩子，还承担着安全保护的重任，其他家人和社会也对未出生的宝宝给予关心与爱护，每个人都是在这样备受他人呵护的环境中得以安全地来到这个世界，在父母的养育下逐渐长大成人。

当我们在成长的过程中，遇到困难与困惑或是看不清人生的意义和方向时，不妨停下前进的脚步，回头看看生命中赋予我们生命的父母、帮助过我们的人、给我们生命带来感动的人和事，以及自己一路走来的坚强与坚韧，也许我们就又能继续整装待发、砥砺前行。所以，学会感恩他人为自己付出的一切，感谢自己的不离不弃，将会使我们的人生更加丰富与动人。

## （三）生命的意义

每个人都曾经对生命的意义进行过思考，思考的结果不尽相同。有的人确定了伟大的志向，并且得以实现；有的人追求过高的目标，终身不得志，最后郁郁而终；有的人毫无目标，日子过得浑浑噩噩。那些沉湎于思考人生的意义而不得其法的同学，或是因为感到对过去的人生缺乏掌控感，在别人安排下活成现在的样子，自主思考未来人生方向时就感到非常迷茫；或是因为对目前的人生状态非常不满意，想实现过高的人生目标，但是行动遇到困难时又不自觉放弃，难以坚持，使自己生活在一次次悔恨、无奈与焦虑



的情绪中。有些大学生感觉缺乏生命的意义感和存在感，就像北京大学心理危机干预专家徐凯文博士提出的大学生“空心病”的表现。

那么，生命的意义究竟有哪些呢？

### 1. 实现自我潜能与价值

人本主义心理学家马斯洛提出人的需要层次理论，认为人的最高需求就是自我实现。自我实现是指个体的各种才能和潜在在适宜的社会环境中得以充分发挥，实现个人理想和抱负的过程，也指个体身心潜能得到充分发挥的境界。

个人抱负既可以是有利于个体本身的成就，同时也可以造福百姓、服务社会的理想，如袁隆平老先生一生致力于研究水稻，提高水稻产量，以保证人民不受饥饿的困扰；屠呦呦穷其一生研究青蒿素，有效治疗疟疾。这些祖国的栋梁之才，他们的生命何其精彩，如果没有远大人生理想与目标的指引和坚持一生的行动，哪有现在的成就与社会影响力。

对大学生而言，及早自主地确定清晰、长远、合理的人生目标，并为此付出不懈努力，坚定不移地走下去，将会减少在人生意思考方面的困惑，等到生命终结回顾过往时也不会因此而感到悔恨。



## 心理学与生活

### 人生的方向在哪儿，行动与成就就在哪儿

哈佛大学做过一项关于目标对人生影响的跟踪调查，对当年所有在校学生进行了调查，结果发现 27% 的人没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的目标，3% 的人有清晰且长期的目标。

经过 25 年的追踪研究发现：

1. 那些具有清晰而长远的目标者，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一方向不懈地努力，最后他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏行业领袖和社会精英。

2. 那些具有清晰而短期的目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管等。

3. 那些目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么突出的成绩。

由此可见，自主确定坚定而长远的人生目标、远大理想，引导着我们度过充实而又有意义的一生。

## 2. 享受生命过程的可贵

如果将生命看作一次长程旅途的话，当我们确定好前进方向之后，便是沉浸在旅途中的感受了。在生命的旅程中，我们可能会因为父母无微不至的照顾而感动，可能因为老师对自己的包容而倍感欣慰，为朋友在自己需要时及时出现而感动，同时也可能会在考试失利时感到黯然神伤，朋友离去时感到心痛而无奈。快乐和痛苦，都会出现在我们的生命当中，这就是人生。

再艰难困苦的境遇，都没有办法阻挡我们冲出困境的勇气，只要我们满怀希望，不断前行；再难以忍受的质疑，都没有办法磨去心中对自己的坚定，只要我们愿意相信自己；再痛苦的感觉，都没有办法遮挡生命的点点星光，只要我们愿意让生命绽放光芒。我们现在需要做的就是坚定人生前进的方向，扬帆起航，开启筑梦旅程，好好享受当下这可贵的生命之旅，旅途中我们随时准备张开双臂，去拥抱那个未来的自己。

## 二、心理危机概述

在人的一生中，可能会遭遇一些重大刺激事件，如传染性疾病、自然灾害、考试失利、失恋、人际矛盾、面试失败等。有的人遭遇负性事件后，经过一段时间的调节会变得更加坚强和乐观，而有的人则会出现长期的负面情绪，严重影响社会功能，甚至患上创伤后应激障碍。因此，大学生学习识别心理危机的症状，掌握心理危机干预的基本方法，有助于提高应对生活应激事件和挫折的能力，保持心理健康。

### （一）心理危机的定义

凯普兰于1964年首次提出“心理危机”的理论，认为当一个人面临突然或重大生活困难情境时，他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无法应对眼前的处境，即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时，就会产生暂时的心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。

心理危机包括三方面内容：危机事件的发生；对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦；应对方式失败导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。

埃里克森指出心理危机并不总是意味着个体的灾难，它其实是生命发展中必要的转折点，它汇集了成长、复原与更进一步分化时所需的资源，是瓦解旧习惯与引发新习惯的催化剂，如凤凰涅槃一般获得新生。



### 成长案例

王丽（化名）是一所高职院校的大二女生，近段时间以来，男朋友与其分手。分手后，王丽多次找男朋友询问分手原因，但是对方始终都没有正面回答这一问题。分手一个月之后，有一天王丽在校园遇见前男友与一名女生走得非常亲近。

王丽感觉气愤极了，立马冲上前去，猝不及防地扇了前男友一巴掌，并破口大骂道：“你个渣男，没良心的，我对你那么好，你居然脚踩两条船，为了她跟我分手！”王丽一边骂，一边伸手要去打那两个人。双方撕扯了一会儿后，被路过的同学及时拉开，劝走了。

**心理点评：**王丽遭遇恋爱情感危机，导致暴怒的情绪，产生了继续纠缠、扭打对方的行为，这是因恋爱失败导致的严重心理危机，而且这种心理危机具有冲动伤人的危害性。

**想一想：**你遭遇过心理危机吗？哪些人群更容易遭遇心理危机？心理危机可以预防和干预吗？

## （二）心理危机的分类与发展

### 1. 心理危机的分类

按照心理危机的性质，可以分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。

发展性危机是指青年成长和发展过程中，经历急剧变化或转变所导致的强烈应激反应，如大学新生环境适应、初入社会面临剧烈的岗位竞争等。

境遇性危机是指个体遭遇意想不到的突发性应激事件而导致的心理危机，如遭遇交通事故、自然灾害等。

存在性危机是因人生重要问题，如人生意义、责任、自由等，而产生的心理危机。

障碍性危机是因心理问题、人格障碍，甚至精神疾病引起的心理危机。

### 2. 心理危机的发展

心理学家卡普兰描述了个体危机反应的四个阶段。

第一阶段，危机事件导致当事人应激反应开始出现，负面情绪和焦虑水平急剧上升并影响到当事人的日常生活。此时当事人应采取常用的应对机制来减少或消除焦虑所致的应激和不适，以恢复原有的心理平衡。

第二阶段，由于个体不能及时解决目前所存在的危机，创伤性应激反应导致生理和心理的不适，并严重影响日常生活和社会适应。

第三阶段，由于没有及时通过紧急问题解决机制处理危机或者处理失败，当事人的应激水平持续升高，以致出现抑郁、焦虑反应加剧的状态。

第四阶段，当事人处于危机状态时，有时会出现心理崩溃或被击垮的感觉，有时会出现行为退缩及其他心理障碍。



心理危机概述

### （三）心理危机的识别

遭遇心理危机的个体会表现出一系列应激反应，我们可从生理、情绪、认知、行为等层面进行识别。

#### 1. 生理反应

生理反应主要表现为肠胃不适、腹泻、食欲不振、疲劳、头痛、失眠、做噩梦、易受惊吓、感觉呼吸困难或窒息、濒死感、肌肉紧张等症状。

#### 2. 情绪反应

情绪反应主要表现为惊恐、害怕、焦虑、否认、怀疑、抑郁、悲伤、沮丧、无助、绝望、麻木、孤独、紧张、烦躁、易怒、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧等。

#### 3. 认知反应

认知反应主要表现为注意力集中困难、健忘、效率降低、缺乏自信、沉浸于危机状态的思考、闪回等，常伴有大量的负性思维。

#### 4. 行为反应

行为反应主要表现为强迫行为、社交退缩、经常旷课、上课迟到、沉迷网络、不敢出门、害怕见人、暴饮暴食，甚至出现自伤、自杀行为。

### （四）心理危机的预防

根据心理危机的分类，我们发现许多心理危机是可以提前预防的。一个人心理的成长受到来自遗传、社会、家庭、学校和个体自身因素的综合影响。如果我们提前了解心理危机预防的知识并且付诸实践，就能很好地降低或预防心理危机的出现。

#### 1. 良好的家庭教育和亲子关系

据相关研究和心理危机干预实践表明，家庭教养方式、亲子关系与个体心理健康存在非常密切的关系。科学的家庭教育方式、良好的亲子关系可以为个体提供良好的情感支持，使个体的心理朝着正向积极的方向发展；相反，不良家庭教育、长期恶劣的亲子关系会严重破坏个体心理健康，甚至个体会出现心理疾病或自杀风险。

#### 2. 良好的学校支持系统

学校是除了家庭之外，对个体心理健康产生影响的另一重要环境。学校的校风是否良好、师生之间关系是否和谐、学生之间是否有良好的人际关系，都对个体的心理健康产生重大影响。所以，学校营造良好的校园文化氛围、引导师生之间和学生之间形成相互关怀的人际交往氛围、积极开展心理健康教育、提供心理咨询服务等，都有利于学生心理健康发展，可以从宏观层面大大减少学生发生心理危机的情况。

#### 3. 个体自身的积极因素

个体的性格特征、认知观念、行为习惯、人际交往方式等都会对其自身心理健康产

生重要影响。在心理危机预防方面，个体自身积极因素起到关键作用，可从以下几个方面努力。

(1) 塑造良好的性格特征。

性格受到先天气质类型和后天环境的共同影响，所以良好的性格是可以培养和塑造的。一个人拥有良好的性格特征，更容易受人欢迎；人际关系相对和谐，则更有勇气克服各种困难，心理也相对健康。

(2) 养成良好的行为习惯。

个体养成良好的行为习惯，如定期做适量运动、积极制定和完成学习与工作目标、学会时间管理、良好的学习习惯、良好的人际交往模式等，都有利于个体心理健康，降低心理危机的发生。

(3) 形成合理的认知观念。

不良认知模式会使人产生大量负面情绪，长此以往容易诱发心理疾病。负性认知包括绝对化观念、过度概括化等。如常常把“必须”等挂在嘴边的同学，就具有绝对化的观念。这样的同学容易对自己和他人产生过高期望，一旦目标未达成，就会陷入强烈的自责、悔恨、焦虑的情绪状态。

(4) 合理宣泄情绪。

每个人都会有烦恼，也都会产生喜、怒、哀、惧等情绪，心理健康良好的个体会寻找合理的情绪宣泄途径，如采用向重要他人倾诉、运动、适当的娱乐、积极参与社会生活、放松技术等方式，使情绪得以平复。切不可因为过度的负面情绪无法自控，而做出伤人伤己的行为。

#### 4. 积极寻求专业人士帮助

当个体通过各种方式都无法自行缓解不良情绪，且这些情绪对学习、生活、工作等产生重大负面影响，致使社会功能受到严重损害时，可积极地寻求校内心理老师或心理专科医生的帮助，避免产生更大的心理危机。

### 三、心理危机干预

#### (一) 心理危机干预的定义和步骤

##### 1. 心理危机干预的定义

心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。

提供关怀、支持的人群包括心理专业人士、危机个体的重要他人，如父母、亲人、亲密朋友、老师、同学、恋人等。当大学生遭遇心理危机时，一方面需要主动寻求帮助，如预约心理老师进行心理咨询，向父母、老师、亲密朋友或同学倾诉；另一方面需要学校建立健全心理危机识别和干预工作体系，在校师生掌握必要的心理危机识别与干预知

识，保持高度敏感，及时发现身边人的心理危机状态，提供专业支持和情感支持，做到早发现、早报告、早干预。

危机干预是一种短期的帮助过程，以解决当前问题为主要目标，并不涉及人格的矫正。它强调迅速减轻个体的应激反应，使应激者各方面功能尽快地、最大限度地恢复到危机事件前的水平，甚至高于危机前的水平。

## 2. 心理危机干预六步骤

### (1) 确定问题。

危机干预的第一步是要从当事人的角度，确定和理解当事人所面临的问题是什么。很多当事人的问题是错综复杂的，所以危机干预者必须要设身处地地感知和理解危机情境，清晰地界定每一个问题，否则他所采用的任何措施都无法取得满意的效果。在危机干预初期，应当以共情、尊重、积极关注的态度，与当事人建立起良好的关系，取得对方的信任。在此基础上，全面了解和评价当事人有关遭遇的诱因或事件以及寻求心理帮助的动机。

需要明确的问题有：当前存在的主要问题是什么、有何诱因、什么问题必须首先解决、是否需要家属共同参与。另外还需要评估自杀或自伤的危险性，如有严重的自杀或自伤倾向，可考虑就诊于精神科门诊或住院治疗。

### (2) 保证当事人安全。

危机干预要将保证当事人安全作为首要目标，将当事人在身体上和心理上对自己及他人造成危险的可能性降到最低。保证当事人安全包括帮助当事人离开危机情境、提供正确对应激反应的信息、评估危险等。

### (3) 给予支持。

给予支持强调干预者与当事人的沟通和交流，使当事人了解危机干预者是完全可以信任、是能够给予其关心帮助的人。此时，处于心理危机当中的人很难信任他人，所以无论当事人的态度如何，干预者都要尊重、无条件接纳和积极关注当事人。

### (4) 提出应对方式。

帮助当事人探索可以利用的替代方法，使当事人积极地搜索可以获得的支持、可以利用的应对方式，发掘积极的思维方式。

### (5) 制订具体计划。

危机干预者与当事人共同制订行动步骤来矫正其情绪的失衡状态。要针对当时的具体问题及当事人的功能水平和心理需要来制订干预计划，同时还要考虑文化背景、生活习惯和家庭环境等因素。危机干预计划需要满足两点，一是确定有另外的个人、组织或机构能够提供及时的支持；二是提供的应对机制必须是当事人现在能够采用的、具体的、积极的。

### (6) 获得承诺。

从当事人那里得到会明确按照计划行事的保证。在危机干预结束前，干预者应该从



当事人那里得到诚实、直接和适当的承诺。然后，在检查、核实当事人行为的过程中用理解和支持的方式来进行询问。

危机干预六步法中，评估动态地贯穿始终，即根据当事人的应对能力、危机事件的威胁程度及当事人的能动性水平，对当事人过去和现在的危机状态进行评估，就危机当事人所属何种类型做出判断。

## （二）心理危机干预的目标

一般来说，心理危机干预有以下三个层次的目标。

### 1. 最低目标：生命至上

缓解危机者的心理压力，防止过激行为，如自杀、自伤或攻击行为等。在心理危机个体当中，相当一部分都是危机较重，且有伤害自己或他人危机的个体，这就决定了危机干预最基本的目标是保证安全，生命至上。毕竟每个人的生命只有一次，生命不可逆，一旦失去便无法再生。所以，在危机干预过程中，首先要评估当事人的人身安全风险，在确保没有人身安全风险的情况下再做其他方面的干预。

### 2. 中级目标：恢复社会功能

帮助当事人恢复以往的社会适应能力，使其重新面对自己的困境，采取积极而建设性的对策。保证了当事人或他人的人身安全后，就需要评估当事人是否处于疾病状态、是否需要转介、身心特征是什么、社会功能受损情况如何、危机程度如何等，然后进一步与当事人商定危机干预计划，激发当事人改变的动机和行为，帮助其渡过危机，开始全新的生活。

### 3. 最高目标：学习迁移

帮助当事人把危机转化为一次成长的体验，提高当事人面对困境的能力，采取积极而有建设性的对策。引导当事人转变视角，把危机看作成长与提高的机遇，学习解决问题的方法，提高心理韧性，将本次顺利渡过危机的经验迁移到以后的生活当中，逐渐提高自身应对危机的能力。

## （三）遭遇心理危机时如何自助

当个体遭遇心理危机时，除了他人施以援手之外，个体自身的调节至关重要，学会自我调节、求助他人和利用身边的支持资源，可有效应对危机。

### 1. 积极应对

每个人的一生都会遭遇各种各样的心理危机，危机程度有高有低，想要顺利渡过危机，需要通过自身的积极努力才能真正起作用。个体应对方式分为积极和消极两种，积极的包括求助、合理化和解决问题等，消极的包括退避、幻想和自责等。个体在面对应激事件或环境时，应该采取积极的应对方式。个体应对的方式越成熟、越灵活，就越能



遭遇心理危机  
时如何自助



有效应对心理危机。

## 2. 利用身边的支持资源

能够为个体提供社会支持的他人包括家人、老师、朋友、恋人、同学等。许多同学由于存在不想麻烦别人甚至家人的观念，很难有效地使用身边的社会支持资源。遇到困难，当自己尝试解决无效时，或是心生困惑，自己很难调节时，积极寻求他人帮助，感受他人的情感支持，学会与他人共同商量解决问题的办法，可以帮助自己顺利渡过危机。

## 3. 寻求专业帮助

当心理危机的负面影响非常严重，对个体生活、学习、人际交往等社会功能造成严重损害时，个体就有必要向专业人士求助。当事人可以主动预约学校心理咨询，向心理咨询中心老师寻求帮助，也可以寻求心理专科医生的帮助。

### （四）如何帮助遭遇心理危机的同学

对于已经遭遇心理危机的同学，在校师生在尊重学生的前提下提供心理支持。根据学生遭遇的不同类型、严重程度不同的心理危机，心理支持的方式和途径各不相同。



如何帮助遭遇心理危机的同学

#### 1. 保证当事人的安全

当个体遭遇心理危机之后，轻则情绪失调，重则罹患疾病或做出伤害自己或他人的行为，所以，在危机干预过程中，首先要做的就是评估当事人的心理危机是否会带来人身安全风险。如果有，则首先要做好安全防护措施。如果身边有同学发生心理危机的时候，我们首先要做的是确保其人身安全，密切看护，直到老师和专业人员的到来。

#### 2. 及时求助

当身边的同学遭遇心理危机时，我们要及时地求助于辅导员、班主任或心理咨询中心。

#### 3. 倾听与陪伴

倾听与陪伴是遭遇心理危机的个体非常渴望的。只有在信任、安全、接纳的氛围中，给危机当事人提供的心理支持才易于被接受。所以，和危机当事人建立良好的关系不仅需要助人者有积极心态，还要学会倾听与陪伴。

倾听是建立良好关系的基本环节，有时仅仅倾听就可以有效地帮助当事人。有效倾听要求做到以下几点：全情投入；领会当事人未讲出的东西；捕捉当事人准备与别人，特别是助人者进行情感接触的状态；注意眼神交流，通过语言的和非语言的表现方式建立信任关系。

#### 4. 保密原则

针对遭遇心理危机的同学，我们除了提供有效的支持外，还要为当事人保密，不向



无关人员透露任何关于当事人的危机信息，在无人身安全风险情况下，可尊重当事人的意愿决定告诉哪些人群；如果发现当事人存在自杀风险时（如言语流露、社交平台流露的自杀相关字眼），需要第一时间向辅导员或学校心理咨询中心报告，尽量引导其向老师和专业人士求助。

### 5. 注意事项

在有效倾听的基础上，还有以下注意事项：①不要轻视当事人的问题，认为对方是大惊小怪、无事生非，表现出轻视、不耐烦的态度；②不要干扰、转移当事人的话题，不时打断当事人的叙述而转移话题，会使当事人无所适从；③不进行道德的或正确性的评判，不要按照自己的标准或价值观发表评论；④不要急于下结论，要尽可能完整清楚地听明白对方谈话的内容，不要妄自揣测或过早下结论。

## Part 2 课堂活动

### 一、我的生命线

活动目的：探索自我、追寻生命的发展轨迹，增强对生命的理解。

活动准备：纸、笔。

活动时间：30～40分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 每位同学在纸上画一条直线，直线越长表示预设寿命越长。
2. 在生命线两端标记年龄，最左边为0岁，最右边为希望最长的寿命年龄。
3. 请根据你规划的生命长度，找到你目前年龄所在的那个点，标出来。比如说你现在18岁，就标出18岁的那个点。在这点的左边，代表着过去的岁月，右边代表着你的未来。
4. 用点在生命线上标记过往对自己产生过重大影响的事件，先在线上找出是哪一个点（几岁时发生的事件），正性事件标注在线的上方，负性事件标注在线的下方。
5. 过去的部分完成后，开始规划未来，把一生想完成的重要事情标记出来。
6. 跟旁边的同学分享，在影响你的重大事件中，位于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多。

活动分享：

1. 你所写下的过去的事件，是位于横线上方的比较多还是位于横线下方的比较多？
2. 如果你的生命线上对于未来的规划部分标注的事件非常少，说明了什么？
3. 从这个游戏之中，你的收获是什么？
4. 教师总结。

## 二、心理援助训练

活动目的：通过模拟对心理危机同学的陪伴与支持，练习朋辈心理援助技巧。

活动准备：6～8张椅子。

活动时间：25～30分钟。

活动形式：情景模拟，角色扮演。

活动过程：

1. 分组，6～8人为一组。
2. 小组成员围坐成一个圆圈，圆圈中间摆放两张椅子，呈45°角。
3. 每个小组选取两位同学，坐于中间椅子，进行一对一的心理援助谈话练习。
4. 选出来的其中一位同学扮演刚和舍友吵架、心情郁闷又焦躁的大二学生，另外一位同学则扮演其好友，认真倾听，理解和接纳，助其舒缓情绪。
5. 其余4～6人则对两人的交流提出非评价性的问题。
6. 小组同学分享交流感受。

活动分享：

1. 日常生活中，你有帮助过遭遇心理危机的人吗？
2. 本次练习中，你们小组哪些方面做得比较好，哪些方面需要改进？
3. 教师总结。

## 三、守护天使

活动目的：帮助成员寻找社会支持，让成员感受来自他人的问候和关爱。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20～25分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 每位成员在纸上写下一句祝福的话或是期望，需要署名，然后由老师将纸条收齐。
2. 请每位成员随机抽取一张纸条。
3. 纸条上署名的人与抽取该纸条的成员互为守护天使。
4. 两两一组结成天使守护小组，就最近发生的不愉快的事情进行讨论、沟通，提供支持。
5. 老师布置课后练习内容，成组的同学在生活中相互支持和守护。

活动分享：

1. 当我感觉无助的时候，哪些人可以给予我支持？
2. 你可以对周围的同学提供哪些支持？
3. 教师总结。



## Part 3 课后训练

### 一、感恩的心

活动目的：学会向生命中最珍视的人表达感恩之心。

活动准备：制订感恩计划。

活动时间：一个月。

活动形式：语言沟通、手工制作礼物。

活动过程：

1. 确定感恩对象，如感恩父母。
2. 确定感恩方式，如定期电话问候、制作手工礼物等。
3. 制订一个月的感恩计划，并列出相关任务表格。
4. 坚持实施。
5. 总结行动计划完成效果。

活动感悟：

1. 日常生活中，你曾经向父母或他人表达过感恩之情吗？
2. 我们真诚地表达感恩之后，内心有什么样的感受？
3. 学会感恩的意义是什么？

### 二、我的生命小剧场

活动目的：通过故事重构，学会应对负性生活事件。

活动准备：纸、笔。

活动时间：两周。

活动形式：写故事、角色扮演。

活动过程：

1. 回想过往对自己影响最大、导致情绪波动最大的负性生活事件。
2. 记下这件事情和你当时的心理与行为反应。
3. 以这件事情为原型，将其改编为各种不同结局的小故事。
4. 分饰不同角色进行扮演，选出故事结局最乐观的一个故事，作为新的故事。

活动感悟：

1. 不幸的事情真的那么可怕吗？
2. 如果事情重新发生一次，可以从哪些角度去看待和解决困惑？
3. 积极应对困难的意义是什么？

### 三、生命中的小感动

活动目的：通过重新感悟生命中的感动瞬间，学会感恩生命、珍惜生命。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20～30分钟。

活动形式：自我分析。

活动过程：

1. 找出自己所珍视的一件小物品。
2. 回忆和这个小物品有关的事，什么场景下，发生了什么事情？自己为何会如此珍惜？

3. 想一想，还有哪些让你珍视的小物品？分别又有什么样的故事？

4. 重温感动的瞬间，留下温暖的记忆，体会生命的美好。

活动感悟：

1. 回忆积极幸福的人生经历对个人有哪些积极意义？
2. 再次想到这些事情，你的心情如何？
3. 总结本次练习，学会寻找生命中的感动瞬间。

## Part 4 心理资源

### 一、书籍——《认识自己，接纳自己》

#### 认识自己，接纳自己

本书作者是马丁·塞利格曼，他大力提倡建立积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，是世界公认的积极心理学之父、畅销书作家。创作了《真实的幸福》《认识自己，接纳自己》等20多本畅销书，被翻译成多种语言，畅销全球。

这本书从积极心理学的角度分析指出，人们之所以会被负面情绪困扰，是因为人们没有正确认识自己。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

#### 相关书目

- 1.《持续的幸福》，作者马丁·塞利格曼。
- 2.《不与自己对抗，你就会更强大》，作者克里斯托弗·肯·吉莫。
- 3.《让往事随风而逝》，作者弗朗辛·夏皮罗。
- 4.《真实的幸福》，作者马丁·塞利格曼。



## 二、电影——《唐山大地震》

### 唐山大地震

《唐山大地震》是根据张翎的小说《余震》改编而成。

电影描述了1976年发生在中国唐山的7.8级大地震中，一位母亲只能选择救姐弟之一。情急之下，母亲做出了艰难选择，最终选择了救弟弟，此事成为姐姐心中难以磨灭的隐痛。但姐姐却奇迹生还，后被解放军收养。32年后家人意外重逢，心中的裂痕等待他们去修补的悲感情节，再一次勾起了当代人们对那一段惨痛灾难的回忆。

通过电影的情节展示，我们深刻地感受到了人们在遭遇重大灾难，尤其面临亲人丧失时的内心状态，有伤心、怨恨、绝望、无助，也有危机过后的乐观、豁达与世间的真爱。

#### 相关电影

- 1.《狗十三》
- 2.《垂直极限》
- 3.《美丽心灵》

## 三、音乐——《这里没有陌生人》

### 这里没有陌生人

作词：林夕 作曲：小柯

朋友看着你的心事  
追寻你的生活 就像在面前发生  
想起 交往过的日子  
拥抱的余温 一样那么真  
当我这难言的感慨  
传遍茫茫人海 冷落的心不再冷  
关系 有人说会疏远  
关怀却随身 说得太传神  
我的世界没有陌生人  
只有不问远近的缘分  
就在这里展开一段交流彼此人生的旅程  
不管谁是谁的什么人  
不管各有各的人生  
来到这里一句话就带来家人的气氛  
不管发生什么事情  
同样一样的心情 点亮远方一盏灯



我们 何处不能相逢  
所有的感触 都变成感动  
不管谁是谁的什么人  
不管各有各自的人生  
来到这里一句话就带来不一样的气氛  
在这世界没有陌生人  
只有不问远近的缘分  
就在这里展开一段交流彼此人生的旅程

.....

### 相关音乐

- 1.《和你一样》，由任森、上海玉米作词、作曲。
- 2.《唱给十年后的自己》，作词潇彬，陈秀男作曲。
- 3.《阳光总在风雨后》，陈佳明作词、作曲。
- 4.《你是我的眼》，由萧煌奇作词、作曲。

## 四、节目——《变形计》

### 变形计

《变形计》是湖南卫视重点研发的一档生活类角色互换节目，这档节目结合当下社会热点，寻找热点中的当局人物，安排他们进行互换人生体验，参与节目的双方在7天之中互换角色，体验对方的生活。通过这样的方式，引导青少年学会“换位思考”，体验对方的生活，真正体验对方的世界，品察对方思想最微妙的情绪触动，以此达到体验不同人生、理解他人、改善关系、解决矛盾、助力成长的目的。

在节目中所呈现出来的现象，表明影响一个人心理发展、心理健康的因素有很多，良好的家庭教育、优良的个性品质、学会换位思考、坚韧不拔的意志品质等，可以通过环境塑造和自身努力来实现个人心理品质的提升。

### 相关节目

- 1.《舞出我人生》
- 2.《燃烧吧少年》
- 3.《让梦想飞》
- 4.《奋斗》

## 单元小结

1. 生命是生物的组成部分，是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动所表现的一系列生存发展意识，世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。



2. 人类生命的特点有以下几个方面：唯一性、不可逆性、有限性、创造性。
3. 生命的意义在于实现自我潜能与价值、享受生命过程的可贵。
4. 心理危机指当一个人面临突然或重大生活困难情境时，他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无法应对眼前的处境，即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时，就会产生暂时的心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。
5. 按照心理危机的性质，可以分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。
6. 遭遇心理危机的个体会表现出系列应激反应，我们可从生理、情绪、认知、行为等层面进行识别。
7. 心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。
8. 心理危机干预分为确定问题、保证当事人安全、给予支持、提出应对方式、制订具体计划和获得承诺六个步骤。
9. 当个体遭遇心理危机时，积极应对、利用身边的支持资源和求助专业人士，可有效应对危机。
10. 帮助遭遇心理危机的同学，首先要确保其生命安全，并及时向老师和专业人士求助，提供有效的倾听与陪伴，注意保密，注意不要轻视当事人的问题，不要干扰、转移当事人的话题，不进行道德或正确性的评判，不要急于下结论。

## 思考题

1. 人类生命有哪些特点？
2. 你怎样理解生命的意义？
3. 你曾遭遇过心理危机吗？当时的情绪状态和应对方式是怎样的？
4. 心理危机需要干预吗？
5. 遭遇心理危机后可以怎样自助？
6. 身边有同学遭遇心理危机后，我们应该提供哪些帮助？



## 第五单元 精神疾病的识别与防治

### 思想导航

与其他生物不同，人类要不断获取对自我的认识。在这个过程中，我们可能会自我怀疑、自我分析，进而超越自我或迷失自我。当我们在没有支持和理解的环境中迷失太久时，可能会不再表达情感或选择忍耐，这样会变得抑郁。又或者我们选择勇敢地继续战斗下去，可能会变得躁狂。迷失自我的人，也可能会失去与他人之间的界限，这会导致对环境中的客体和他人的感知觉发生变化，思维会变得没有逻辑。如果这样的体验持续一段时间，就会被称为精神病。这些被称为精神病的人就像是来自于另外一个星球的外星人，不再以人类典型的方式生活。

### 素质目标

培养学生正确对待精神疾病的意识，能够及时发现自己或他人是否患有精神疾病，做到早发现、早干预和早治疗的精神疾病治疗原则。

### 知识目标

掌握精神障碍的基本概念，了解神经症、心境障碍和精神分裂症的相关定义。

### 能力目标

提高对精神疾病的鉴别能力，进行科学有效的精神疾病的防治。

## Part 1 心理知识



### 成长案例

小强(化名)，男，20岁，某重点大学大三学生。小强小学时学习很好，成绩一直名列前茅，而且学得轻松，同时也很爱玩，师生关系融洽。高中在其母工作的学校(非重点)就读，起初学习不太用功，较贪玩，学习成绩中等，处于班级十几名之下。高三时，父母征求他的意见，是考大学还是工作。他开始意识到前途问题，决定考大学。父母为其借来大量参考资料，他自己制订了严格的学习计划，静心苦读，进步很快，考入大学。

进入大学后，小强信心大增，给自己定下详细的学习目标。但大一阶段成绩

在班级为 15 名左右。暑假中碰到原初中几位就读其他重点大学的同学，得知这几位同学成绩均在年级前列，很不服气，嫌弃自己努力不够，暗自定下在大二跃上班级前列的目标，并制订了具体计划，如要求自己上课一定要听懂，课间及时总结好，课后不再花时间消化，而是阅读参考资料，但是结果并不理想。再次检查自己，认为目标、计划没错，还是自己用功不够，便挤出更多时间看书。后来，出现看书时脑内有杂念，如，“这部分内容是不是专业的重点”，继而脑中出现考不好时的紧张情境，排解不掉；平时产生紧张感，考试前加剧。此后学习成绩持续下降，学习成绩在班级中降至倒数，十分焦虑。进入大三后，症状加剧，只要一学习就出现杂念，已无法听课与看书、写作业，自己更为焦虑。想到考试临近，非常紧张，整日焦躁不安，对自己爱好的小提琴、足球均提不起兴趣。于是找了一些心理书籍看，试着自我调整，效果不大，来到心理咨询中心求助。

**心理点评：**大学生会面临各种各样的压力，有些压力是可以进行自我调整的，而有些压力无法通过自我进行有效调整，从而产生各种心理问题甚至发展成为精神障碍。本案例中的主人公及时求助学校心理咨询中心是解决心理问题的有效途径。

**想一想：**当你有了心理困扰，会主动求助学校的心理咨询中心吗？

## 一、精神障碍概述

### （一）精神障碍的定义

精神障碍的定义源于人类对心理健康的理解。从统计学上来说，心理健康与心理问题、精神障碍或精神疾病之间并没有绝对的界限，而是一种连续变化的动态的相对状况。如果将心理健康理解为常态或常模的话，精神障碍就是对统计常模的偏离；从精神医学的角度来看，精神障碍是那些具备过度的不安、感觉和运动机能障碍、对现实的歪曲、情感的异常、人格的分裂、自知力丧失等特征时的异常的精神活动；并且就文化人类学的角度来说，精神障碍是人类心理健康水平和其行为偏离正态而出现的状况，均称为变态。因此，从不同的角度对精神障碍的定义是不同的。本书将从精神医学的角度对精神障碍展开叙述。

精神医学对精神障碍的定义是：人类大脑机能活动发生紊乱，导致认知、情感、行为和意志等精神活动不同程度障碍的总称，主要特征表现为感知觉、记忆、思维、情感、意志等精神活动异常，可分为器质性精神障碍和功能性精神障碍。

目前我国常见的精神障碍有：精神分裂症、躁狂抑郁性精神障碍、更年期精神障碍、偏执性精神障碍及各种器质性疾病伴发的精神障碍等。而大学生常见的精神障碍主要是神经症、心境障碍和精神分裂症，本单元主要围绕上述 3 种大学生常见的精神障碍展开论述。

## 相关链接

### 精神障碍的分类

根据《CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准(第三版)》的分类,精神障碍主要可分为 10 个大类,分别是:

- (1) 器质性精神障碍;
- (2) 精神活性物质或非成瘾物质所致精神障碍;
- (3) 精神分裂症(分裂症)和其他精神病性障碍;
- (4) 心境障碍(情感性精神障碍);
- (5) 癔症、应激相关障碍、神经症;
- (6) 心理因素相关生理障碍;
- (7) 人格障碍、习惯与冲动控制障碍、性心理障碍;
- (8) 精神发育迟滞与童年和少年期心理发育障碍;
- (9) 童年和少年期的多动障碍、品行障碍、情绪障碍;
- (10) 其他精神障碍和心理卫生情况。

### (二) 精神障碍的病因

导致罹患精神障碍的病因主要有生物学因素和心理—社会因素。导致疾病发生和发展的病因有很多,不能仅凭一个病因而直接断定个体发生精神疾病,发病是多种因素综合的结果。

#### 1. 生物学因素

导致精神障碍的生物学因素有遗传因素、神经发育异常和中枢神经感染。其中遗传是某些精神障碍最重要的危险因素之一,但不是唯一因素,也不是肯定的单基因遗传,一般认为是多基因相互作用提高了精神障碍的“危险性”或者可能性。以精神分裂症为例,正常人的终生患病率约 1%,而精神分裂症患者家属的终生患病率也只有 10% 左右,即使是单卵双生子的同病率也不到 50%。遗传与环境因素的共同作用决定了某一个体是否患病。其次是神经发育异常,个体发育早期受遗传、营养和环境因素相互作用下,某些精神疾病表现为脑结构和功能的可塑性改变;另外中枢神经系统感染、肿瘤与外伤、躯体疾病、创伤与中毒等也是某些精神障碍相对明确的病因。

#### 2. 心理—社会因素

精神障碍的心理—社会因素比较复杂,主要包括个体的应激性生活事件、情绪状态、人格特征、性别、父母教养方式、社会阶层、社会经济条件、文化背景和人际关系等。其中应激事件和人格特征是最为重要的两个因素。应激事件通常是精神障碍的诱因,如果出现急性应激障碍可直接导致疾病的产生,主要的应激源可以来自爱情、工作、人际

关系等日常生活，亦可来自社会大环境导致的战争、洪水、地震、交通事故、个人某种特殊遭遇的先天或者后天缺陷等；而在人格特征方面，某些人格障碍与特定的精神障碍有密切的关系，并且人格障碍本身就是一种精神障碍。

### （三）精神障碍的早期识别

#### 1. 异常精神活动的早期表现

当个体出现精神活动异常未达到发病的状态时会出现以下 7 个典型症状。

- (1) 精神活动失去协调（典型表现：无故自笑）；
- (2) 人格失去稳定性（典型表现：活泼开朗者变得内向孤独）；
- (3) 丧失精神活动的自觉性、能动性（典型表现：数日数月不洗漱、不吃不喝）；
- (4) 出现明显的非躯体疾病导致的躯体症状（典型症状：头疼、头晕、耳鸣、失眠多梦、情绪不稳或沉默少语、食欲不振、记忆力减退、注意力不集中）；
- (5) 行为举止怪异；
- (6) 个体的防御机制提高（典型症状：整天疑神疑鬼）；
- (7) 个人形象改变（典型症状：由注意个人卫生转向邋遢）。

#### 2. 精神障碍发病的初期表现

精神障碍发病的初期会出现以下 5 个明显的表现。

- (1) 睡眠障碍：失眠、早醒、多梦、睡眠不深、入睡困难；
- (2) 情绪变化：情绪不稳、易发脾气、无故紧张、情绪低落、烦躁不安；
- (3) 呆滞：言语减少、反应迟钝、活动减少、生活懒散、不理旁人、工作能力下降；
- (4) 疼痛：诉头痛、腰背痛、内脏痛、周身痛，查无实据；
- (5) 头晕乏力、食欲不振、体重减轻、出汗多、心悸。

## 二、神经症

### （一）神经症的概述

#### 1. 神经症的概念

神经症是一组表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病或神经衰弱的心理障碍。此类障碍有一定的人格基础，发病常受心理社会因素的影响。临床表现与患者的现实处境并不相称，但患者感到痛苦和无能为力，病程多迁移，没有可证实的器质性疾病，称为神经症样综合征。

#### 2. 神经症的分类标准

根据 CCMD-3 的分类标准，神经症中共包含 12 种疾病：①恐惧症；②焦虑症；③强迫症；④癔症；⑤躯体形式障碍；⑥躯体化障碍；⑦未分化躯体形式障碍；⑧疑病症；⑨躯体形式自主神经紊乱；⑩持续性躯体形式疼痛障碍；⑪其他或待分型的神经症；

⑫ 神经衰弱。本单元将介绍大学生常见的恐惧症、焦虑症和强迫症。

### 3. 神经症的特征

虽然不同类型的神经症临床表现各有差异，但却有一些共性。

(1) 焦虑。神经症患者最常见的内心主观体验是焦虑，他们有一种内心的相关紧张、莫名压力感，通常就医后会自述焦虑、不安、心烦易乱、恐惧和对未来有不确定感。

(2) 防御机制。患者会采取不面对现实、躲避或否认困难来对抗内心的焦虑。

(3) 躯体不适。神经症患者普遍存在躯体不适感，这种不适感可以从轻微的疲乏、不舒服，到紧张引起的头痛等明确的躯体不适感，甚至可造成失明或瘫痪。但这种躯体不适与临床检查是相对不符的，且没有明确的病理学基础。

(4) 人际冲突。患者通常表现为高度的自我为中心，不能体谅别人。

## 相关链接

### CCMD-3 关于神经症的诊断标准

【症状标准】至少有下列一项：(1) 恐惧；(2) 强迫症状；(3) 惊恐发作；(4) 焦虑；(5) 躯体症状；(6) 躯体化症状；(7) 疑病症状；(8) 神经衰弱症状。

【严重标准】社会功能受损或无法摆脱的精神痛苦，促使其主动求医。

【病程标准】符合症状标准至少已 3 个月，惊恐障碍另有规定。

【排除标准】排除器质性精神障碍、精神活性物质与非成瘾物质所致的精神障碍、各种精神病性障碍，如精神分裂症、偏执性精神病，及心境障碍等。

## (二) 常见的神经症

### 1. 恐惧症

(1) 恐惧症的定义。

恐惧症又称恐怖性神经症，是指患者对某种客观事物或情景产生异乎寻常的恐惧紧张，常伴有明显的自主神经症状，患者所表现出来的恐惧强度与其所面临的实际危险极不相称，通常某一事件或情景面前出现过一次焦虑和恐怖发作后，该物体和情景就成为了恐惧对象。患者明知不合理，但难以自控，因此该疾病严重影响患者的正常社会活动。该病多见青少年或成年早期，女性患病多于男性，起病较急，病程多迁延，有慢性发展的趋势，病程越长预后越差。

(2) 恐惧症的分类。

恐惧症按患者所恐惧的对象可分为场所恐惧症、社交恐惧症及特殊恐惧症。场所恐惧症指患者对某些特定场所或环境产生恐惧，当患者面临所恐惧的场所，会产生极度恐惧，担心自己昏倒，或失控又无法离开，并产生濒死感等；社交恐惧症是一种明显而持久地害怕可能使人发窘的社交或表演场所为主要表现的神经症，该病通常可导致患者的

职业或其他社会功能受损；特殊恐惧症是一种以持久地害怕某种事物或情景为主要表现的神经症。

### (3) 恐惧症的防治。

恐惧症的防治主要需要主动向心理专业人士求助，如有必要需要配合药物进行治疗。学生可以进行多次的放松训练、脱敏训练等。

## 2. 焦虑症

### (1) 焦虑症的定义。

焦虑症又称焦虑性神经症，是以广泛性焦虑症和发作性惊恐状态为主要临床表现，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

### (2) 焦虑症的分类。

临床上焦虑症可分为广泛性焦虑障碍和惊恐障碍两种形式。广泛性焦虑障碍指以持续的显著紧张不安，伴有自主神经功能兴奋和过分警觉为特征的一种慢性焦虑障碍，是最常见的一种焦虑障碍。临床上表现为持续存在的过度焦虑和担忧、运动性不安、自主神经功能紊乱、睡眠障碍、注意力集中困难和易激惹。惊恐障碍是以反复出现显著的心悸、出汗、震颤等自主神经症状，伴以强烈的濒死感或失控感，害怕产生不幸后果的惊恐发作为特征的一种急性焦虑障碍，患者在某些情况下突然感到惊恐、失控感、发疯感、崩溃感，好像死亡将来临，惊恐万状、四处呼救，同时伴有严重的自主功能失调，其起病快，终止也快，表现将持续数分钟或几十分钟的急性症状，发作呈自限性。

### (3) 焦虑症的防治。

焦虑症可以通过以下手段有效地进行防治：积极的自我暗示、适量的运动、做感兴趣的事情、情感宣泄、听音乐。但如果焦虑状况已经影响生活，则需要进行药物治疗并求助精神科医生以及心理治疗师进行治疗。

## 3. 强迫症

### (1) 强迫症的定义。

强迫症是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经精神疾病，其特点为有意识地强迫和反强迫并存，一些毫无意义，甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复地侵入患者的日常生活。

患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响着学习工作、人际交往甚至生活起居。

### (2) 强迫症分类。

据其行为表现可分为如下两类。

①强迫观念。患者主观上感觉有不可抗拒的想法或观念不断呈现出来，而自己并不愿接受这些思想、观念的纠缠。其表现为：强迫怀疑，对自己做过的任何事情总是反复地思考和检查；强迫回忆，对自己刚做完或早已做过的事情反复地进行回忆；强迫联想，



强迫症

听见或看见某一事物，脑中就出现与此有关的联想，并伴有紧张情绪或恐惧；冥思苦想，不停地思虑一些毫无意义而又不可能得出结论的问题。

②强迫行为。个人无法自我控制而习惯性地反复出现的某些语言和行为。这类行为不受个人意识的支配，虽然自知不合常情但无法自持。其表现方式有强迫计数、强迫检查、过分的好洁、强迫性的礼仪或动作等。强迫反应者通常较刻板，很少变通，做事照搬成规。

### (3) 强迫症的防治。

首先，不要对自己有过高的要求，不管是在工作能力还是外貌上，不要总是去在意别人是否觉得你很有能力，别人是不是觉得你长得非常好看，要根据自己的实际能力去制订目标，就可以很好地摆脱焦虑、紧张的情况，就可以很好地防止强迫症发生了。其次，遇事不要总是钻牛角尖，可以多方面地去考虑一件事情，并且少些偏见，让自己去更好地接纳别人和自己，不要总是去琢磨别人的心思，同时也要学会顺其自然，随遇而安，尽可能地去适应新的环境，也是可以帮助自己很好地防止强迫症发生的。最后，时刻明白“重在参与”这个道理，不管是平时的学习工作还是参加一些比赛，不要太在乎最后的名次，让自己抱着一种享受的心态去参加每一次比赛，全身心地投入到一件事情的完成过程，而不要太过在乎结果，也是可以帮助自己摆脱负面情绪，很好地防止强迫症的发生。

## 三、心境障碍



### 成长案例

小敏(化名)，女，某高职院校学生，是一个活泼开朗、能言善辩的女孩子。从小就在优越的环境中长大，父母都是自主创业者，过着衣食无忧的生活，由于父母工作比较忙，从小就把小敏送到乡下的外婆家抚养，直到小敏上高中时外婆病逝，才回到城里和父母生活。父母因为从小没能很好地照顾她，感到有点愧疚，回到家后，更是受到父母的格外呵护，享受着“小公主”般的感觉。由于父母的疏于管教，学习成绩一般，高中毕业，考取某高职院校。

大一时，参加了学校和系里的各类学生干部、干事的竞选，结果都失败了。面对如此“沉重”的打击，一向好胜的她陷入了自我否定的泥潭。由于争强好胜的性格，在寝室里好与人争执，又很少忍让。长此以往，寝室的同学都不敢“惹”她了，人际关系也开始出现了危机，总怀疑别人在议论她，对每个室友都充满了敌意。每次看到别人高兴地在一起玩或学习时，内心充满了孤独感；晚上常常做噩梦，睡眠出现问题，精神状态不佳；没有胃口，常常不知道自己为什么发脾气，也很难控制自己的消极情绪，最终变成了同学中的“另类”。她很痛苦，也努力尝试

过改变自己，但坚持不下来。精神萎靡，对生活缺乏热情，自我否定几乎表现在她生活的所有内容中，甚至产生了自闭的状态。

最近一段时间，异地恋的男友和她分手，她不能接受，感到空前的绝望和无助，在宿舍崩溃大哭。后来，父母带小敏到医院做了全面的检查，心理医生说小敏得了“抑郁症”，给小敏开了一些药，并建议小敏不要压抑自己的情绪，可以出去散散心，多做有氧运动和体育锻炼。经过一段时间的疗养，病情有明显好转，小敏又恢复到原来那个活泼开朗、能言善辩的女生。

**心理点评：**本案例中的小敏由于各种原因得了抑郁症，最终通过药物治疗稳定病情，进入康复期。

**想一想：**如果身边有人出现抑郁症状，你会怎么帮助他？

## （一）心境障碍概述

### 1. 心境障碍的定义

心境障碍是指各种原因引起的以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的一组障碍，其主要表现为情绪高涨或低落，因此也叫情感障碍，并伴有相应的认知和行为的改变。可有精神病性症状，心理生理障碍和躯体障碍也十分常见，有时可作为重要的临床表现。根据国内外相关的流行病学研究结果发现，性别、年龄、婚姻状况、文化程度、应激事件和遗传因素是该疾病的重要影响因素。

### 2. 心境障碍的分类

根据 CCMD-3 对心境障碍的分类，主要包括躁狂发作、双相障碍、抑郁发作、持续性情感障碍以及其他或待分类的心境障碍等五个类型。本单元将对大学生常见的抑郁发作及双相障碍进行阐述。

### 3. 心境障碍的影响因素

心境障碍的发病原因尚未明确。近年来，研究者从生物、心理和社会学等多维度进行研究，取得了一定的成果。生物学的研究发现导致心理障碍的影响因素主要有遗传因素、神经生化因素、神经内分泌功能失调因素及神经病变；心理—社会因素主要包括生活事件、婚姻状况、性别和社会支持网络等；其中生物学角度的研究直接推动了心境障碍的治疗手段的发展，目前心境障碍的首选治疗方式为药物治疗。

## （二）抑郁症

### 1. 抑郁症的定义

抑郁症又称为抑郁发作，是以显著而持久的心境障碍为主要特征的一种疾病，抑郁症患者常有兴趣丧失、自卑感、注意困难、



抑郁症



食欲丧失和有死亡或自杀观念，其他症状包括认知功能、语言、行为、睡眠等异常表现。所有这些变化的结果均导致患者人际关系、社会和职业功能的受损。近年来，抑郁症已成为威胁人类健康和影响生活质量的严重疾病。

## 2. 抑郁症的临床表现

以往抑郁症的表现按心理过程内容概括为“三低症状”，即情绪低落、思维迟缓和意志活动减退。但目前对抑郁症的临床症状归纳为以下3项：首先是核心症状，表现为患者感到情绪低落、兴趣缺乏和精力不足；其次患者表现出一系列的心理症状群，患者通常会感到焦虑不安、有强烈的自罪自责，伴有一定的精神病性症状和认知扭曲，注意力和记忆力下降，频发自杀观念和行为，有一定的精神运动性迟滞和激越，严重者自知力明显受损；最后患者会出现躯体症状。

## 3. 抑郁症的防治

抑郁症的防治可从以下几个方面入手：①保持乐观的心情，多听一些轻音乐，增强自我心理调节能力；②积极参与社会活动，广泛与亲朋好友沟通交流，积极参加一些自己平常擅长的活动，有助于让自己产生成就感，逐渐恢复自信和快乐；③培养自己的兴趣爱好，定期去远足、郊游、爬山、游泳等活动；④规律起居饮食，抑郁症患者应保证睡眠充足、合理饮食、适量运动等规律的作息，这样可以避免抑郁情绪带来更多的生理紊乱；⑤多交朋友，去感受朋友给自己带来的乐趣，减少独处时间，多和人沟通交流。

## 相关链接

### CCMD-3 关于抑郁症的症状标准

以心境低落为主要特征且持续至少两周，期间至少有下列症状的4项。

- (1) 兴趣丧失、无愉快感；
- (2) 精力减退或疲乏感；
- (3) 精神运动性迟滞或激越；
- (4) 自我评价过低、自责，或有内疚感；
- (5) 联想困难或自觉思考能力下降；
- (6) 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；
- (7) 睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；
- (8) 食欲降低或体重明显减轻；
- (9) 性欲减退。

### (三) 双相障碍

双相障碍指既有狂躁或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类精神障碍。常见焦虑相关症状及合并物质滥用，也可出现幻想、妄想、紧张症状等精神病性症状。一般为反复发

作性病程，抑郁发作和躁狂/轻躁狂发作循环、交替出现，或以混合特征方式存在，病情严重者更有一年之内4次以上发作而难寻相对稳定间歇期的快速循环方式。双相障碍分为躁狂相、抑郁相、混合相、快速循环型和其他。因该疾病的临床表现复杂和成因未明确，本单元不继续阐述。

## 心理学与生活

### 如何帮助亲人或朋友走出抑郁症

抑郁症的治疗过程非常漫长，家人或朋友的鼓励对抑郁症患者的治疗和康复非常重要。如果亲人或朋友得了抑郁症，可以从以下几个方面提供帮助。

#### 1. 尽早带他们接受治疗

抑郁症不是通过简单的聊天能够改变的，应该尽早带他们去医院检查，在医生的指导下进行治疗，这样才能早日战胜疾病。

#### 2. 做好监护工作

抑郁症严重时容易产生自杀念头，所以家庭护理的一个重点就是防范自杀行为的发生，家人一定要重视起来，做好抑郁症患者的监护工作。

#### 3. 陪伴与倾听

当抑郁症患者与你倾吐内心的不快时要耐心倾听，不要催促其回答问题。抑郁症患者的情绪很差、悲观自责，应该与他们多接触，给予他们支持和鼓励，帮助他们树立信心。

#### 4. 保证良好的生活起居环境

多晒太阳，开窗透气，保持房间空气良好，鼓励他们进行适当的运动。

#### 5. 督促他们按时按量服药

有些抑郁症患者会私自停药，为了防止复发，在没有特殊情况下，决不能停药或者减少药量，一定要遵从医嘱。

## 四、精神分裂症

### 成长案例

小文(化名)，女，20岁，大一学生。读高三时学习很紧张，出现失眠、多疑等症状。认为门外的行人和楼上的邻居故意弄出声音来影响她，让她不能好好地复习功课。别人的咳嗽声、走路声音都是故意跟她过不去，为此，常无故发火，冲到邻居家，大吵大闹。读书时不能在房间里读，要到卫生间里才能读，说卫生间里更安静。当时，她父母发现她精神状态不好后，带她到一家医院求诊，诊断为精神分裂症，用药物治疗后，精神症状改善。之后，小文继续读书并考上大学。

她上大学后，害怕别人知道自己在服用抗精神病药物，会影响她的名誉，就自行停药。患者停药后不久，开始出现失眠、多疑，认为有人在她宿舍安装了监视器，自己的一举一动，都在别人的监视范围，她无论是在做什么，楼上的同学就马上会知道，并发出一些声音来暗示她，同学们已经知道了她现在在做什么等。为此，常常半夜里不睡觉，拿着一个手电筒在宿舍里照来照去，看房间里到底有没有监视器，同宿舍同学认为她的行为影响了大家休息，她却觉得这是同学故意和她过不去。对同学态度差，认为老师也对她不好，成天疑神疑鬼，认为别人都是针对她，不能安心学习，学习成绩一落千丈。老师看她精神状态不好后，通知其父母。小文在她父母的陪同下来到医院求诊。经过检查，小文被诊断为精神分裂症，用药物治疗及心理治疗3个月后，上述症状基本消失。

**心理点评：**小文表现出来的是精神分裂症的典型症状。她表现出明显的妄想、幻觉、自知力丧失等症状，并进一步表现出社会功能减退的症状。精神分裂症患者通常自己不能察觉出异常，需要他人发现其异常表现，并协助其求医。

**想一想：**你是否认同精神分裂症患者可以正常回归社会？

## （一）精神分裂症概述

### 1. 精神分裂症的定义

精神分裂症是一种病因未明的重性精神病，多在青壮年缓慢或亚急性起病，临床上往往表现为症状各异的综合征，涉及感知觉、思维、情感和行为等多方面的障碍以及精神活动的不协调。患者一般意识清楚，智能基本正常，但部分患者在疾病过程中会出现认知功能的损害。

### 2. 精神分裂症的临床表现

精神分裂症的临床症状复杂多样，可涉及感知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面，个体之间症状差异很大，即使同一患者在不同阶段或病期也可能表现出不同症状。

（1）感知觉障碍。精神分裂症可出现多种感知觉障碍，最突出的感知觉障碍是幻觉，包括幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等，而幻听最为常见。

（2）思维障碍。思维障碍是精神分裂症的核心症状，主要包括思维形式障碍和思维内容障碍。思维形式障碍是以思维联想过程障碍为主要表现的，包括思维联想活动过程、思维联想连贯性及逻辑性等方面的障碍。妄想是最常见、最重要的思维内容障碍。最常出现的妄想有被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想等。

（3）情感障碍。情感淡漠及情感反应不协调是精神分裂症患者最常见的情感症状，此外，不协调性兴奋、易激惹、抑郁及焦虑等情感症状也较常见。

(4) 意志和行为障碍。多数患者的意志减退甚至缺乏，表现为活动减少、离群独处，行为被动，缺乏应有的积极性和主动性，对工作和学习兴趣减退，不关心前途，对将来没有明确打算，某些患者可能有一些计划和打算，但很少执行。

(5) 认知功能障碍。在精神分裂症患者中认知缺陷的发生率高，如信息处理和选择性注意、工作记忆、短时记忆和学习、执行功能等认知缺陷。

## (二) 精神分裂症的防治

对精神分裂症的防治措施主要是做好三级预防，此外早期发现非常重要。大多数患者在起病初期常表现出某些非特异性症状，如责任心下降、学习和工作效率低下、兴趣减少、不明原因地回避社交。有的表现为情绪障碍，如情绪不稳，易激惹，与周围人关系不融洽，或者有一些稀奇古怪的想法等。这段时间被称为“前驱期”。由于症状不明显，处于该期的患者往往得不到及时治疗而发展至活动期。患者可出现各种精神分裂症的特征性症状，如幻觉、妄想、怪异或幼稚行为等，患者如果能在此阶段得到治疗，多数可得到有效控制。

## Part 2 课堂活动

### 一、优点轰炸

活动目的：通过发现身边同学的优点，给予其鼓励，增强同学们的自信心。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20～25分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 分组，6～8人一组。
2. 每个同学在纸上分别写出小组其余同学的优点，比如性格、外貌、处事方式等方面，哪怕是很小的优点，态度要真诚，需实事求是。
3. 小组成员互相交换，看看别人都给自己写了哪些优点。

活动分享：

1. 同学写出的优点超出了你的预期吗？
2. 当看到同学写的自己未曾发现的优点，你的内心有何感受？
3. 活动对自己有何启发？
4. 教师总结。

### 二、你的难题我来解

活动目的：通过同学们的互相帮助，达到缓解内心压力的作用。

活动准备：纸、笔。

活动时间：25 ~ 30 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 分组，6 ~ 8 人一组。
2. 每位同学在纸上写上自己近期比较烦心的事情，写给小组其余同学每人一份，等待小组同学的回答。
3. 每位同学在收到其他同学的纸条之后，认真回答问题。
4. 写完答案，把纸条交还给写问题的同学。
5. 小组成员共同讨论，解决方案是否可行。

活动分享：

1. 同学们写的烦恼有一样的情况吗？
2. 当看到同学给你的回答，你有什么样的感受？
3. 生活中遇到烦心的事情，你懂得寻求他人的帮助吗？
4. 教师总结。

### 三、人与球

活动目的：通过游戏增进团体的互动关系，促进团体合作。

活动准备：报纸、轻松的背景音乐。

活动时间：40 ~ 50 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 一人一张报纸，揉成球状。每人任意玩球一分钟，轮流呈现不同玩法。
2. 两人一组，自然成组，各组发明一种玩法并轮流呈现。
3. 三人或四人一组，自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。
4. 团体分为两组，自然成组，各组发展一种玩法并轮流呈现。
5. 团体组，全部成员一起，共同发展不同玩法。

活动分享：

1. 个人与球独处的状态能有多少种玩法？感觉怎样？
2. 两人合作或团体合作完成任务有何经验与感受？
3. 教师总结。

## Part 3 课后训练

### 一、抑郁自评

活动目的：学会用抑郁自评量表对自己进行抑郁状况自查，发现问题，及时寻求



帮助。

活动准备：抑郁自评量表 (SDS)、笔、安静的环境。

活动时间：30 ~ 40 分钟。

活动形式：心理测评。

活动过程：

1. 认真阅读测试指导语。
2. 学生独立完成测评量表。

### 抑郁自评量表 (SDS)

测评指导语：下面有 20 道题目，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四个选项，分别表示：A 没有或很少时间（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）；B 小部分时间（过去一周内，有 1 ~ 2 天有过这类情况）；C 相当多时间（过去一周内，3 ~ 4 天有过这类情况）；D 绝大部分或全部时间（过去一周内，有 5 ~ 7 天有过这类情况）。根据自己过去一周内的实际情况作出选择。

- |                       |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 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. 我一阵阵哭出来或觉得想哭       | A | B | C | D |
| 4. 我晚上睡眠不好            | A | B | C | D |
| 5. 我吃的跟平常一样多          | A | B | C | D |
| 6. 我与异性亲密接触时和以往一样感觉愉快 | 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有困难    | A | B | C | D |
| 13. 我觉得不安因此平静不下来      | A | B | C | D |
| 14. 我对未来抱有希望          | A | B | C | D |
| 15. 我比平常容易生气激动        | A | B | C | D |
| 16. 我觉得作出决定是容易的       | 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好些  | A | B | C | D |
| 20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣     | A | B | C | D |

算分方式：正向计分题号：1、3、4、7、8、9、10、13、15、19 的 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计算；反向计分题号：2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 的 A、B、

C、D按4、3、2、1分计算。将20个项目的各个得分相加，即得总粗分。总粗分的正常上限参考值为40分。将总粗分乘以1.25后，取整数部分，得出标准分。分值越小越好。标准分正常上限参考值为50分。

结果分析：标准分50～59分为轻度抑郁，60～69分中度抑郁，70分以上为重度抑郁。

3. 按照测评结果，结合自己的实际情况，评价目前本人的抑郁状况。

4. 如果有轻度以上抑郁，请主动和心理老师沟通。

活动感悟：

1. 你认为你的测评结果是否与你目前的状态相符？

2. 如果测评结果显示在轻度以上，你是否会主动求助？主动求助对你的好处是？

3. 测评结果仅供参考，请和心理老师共同讨论你的测评结果。

## 二、焦虑自评

活动目的：学会用焦虑自评量表对自己进行焦虑状况自查，发现问题，及时寻求帮助。

活动准备：焦虑自评量表(SAS)、笔、安静的环境。

活动时间：30～40分钟。

活动形式：心理测评。

活动过程：

1. 认真阅读测试指导语。

2. 学生独立完成测评量表。

### 焦虑自评量表(SAS)

测评指导语：下面有20道题目，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四个选项，分别表示：A 没有或很少时间(过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天)；B 小部分时间(过去一周内，有1～2天有过这类情况)；C 相当多时间(过去一周内，3～4天有过这类情况)；D 绝大部分或全部时间(过去一周内，有5～7天有过这类情况)。根据自己过去一周内的实际情况作出选择。

- |                       |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1. 我觉得比平常容易紧张和着急      | A | B | C | D |
| 2. 我无缘无故地感到害怕         | A | B | C | D |
| 3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐       | A | B | C | D |
| 4. 我觉得我可能将要发疯         | A | B | C | D |
| 5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸 | 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. 我感觉容易衰弱和疲乏        | 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. 我有晕倒发作或觉得要晕倒似的   | A B C D |
| 13. 我呼气吸气都感到很容易      | A B C D |
| 14. 我手脚麻木和刺痛         | 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. 我做噩梦             | A B C D |

算分方式: 正向计分题号: 1、2、3、4、6、7、8、10、11、12、14、15、16、18、20号题的A、B、C、D按1、2、3、4分计算; 反向计分题号: 5、9、13、17、19号题的A、B、C、D按4、3、2、1分计算。将20个项目的各个得分相加, 即得总粗分。总粗分的正常上限参考值为40分。将总粗分乘以1.25后, 取整数部分, 得出标准分。分值越小越好。标准分正常上限参考值为50分。

结果分析: 标准分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。

- 按照测评结果, 结合自己的实际情况, 评价目前本人的焦虑状况。
- 如果有轻度焦虑以上, 请主动和心理老师沟通。

活动感悟:

- 你认为你的测评结果是否与你目前的状态相符?
- 如果测评结果显示在轻度以上, 你是否会主动求助? 主动求助对你有什么好处?
- 测评结果仅供参考, 请和心理老师共同讨论你的测评结果。

### 三、放松训练

活动目的: 通过倾听音乐, 缓解内心压力, 更好地与自己相处。

活动准备: 轻音乐。

活动时间: 5~10分钟。

活动形式: 个人自行练习。

活动过程:

- 播放轻音乐, 可选取表达自然环境主题的轻音乐, 比如阳光、海岸、森林之类。
- 找个舒适的姿势坐着或躺着, 闭上眼睛, 认真倾听, 感受音乐的意境。



活动感悟：

1. 从音乐中，你感受到了什么样的画面？
2. 你的身心是否得到了放松？
3. 日常生活中，我们还可以采取哪些减压方式？

## Part 4 心理资源

### 一、书籍——《和抑郁的自己聊聊吧》

#### 和抑郁的自己聊聊吧

本书由日本仓成央著，陈凯译，浙江大学出版社出版。

心情会影响人的思维和言谈，反过来，语言也能作用于情绪。说话方式变了，心情就会改变，想法也变得积极乐观起来。别再自责、自我批判，用积极乐观的语言表扬自己一下吧！宣泄情绪，放松心灵，弱化内在的信息，你就会有一种豁然开朗的感觉。从“一句话改变心情”，到“消除紧张的咒语”，从睡觉到饮食等客观条件配合，以及让家人帮忙检查疲劳度和精神紧张症状等，33条负面情绪转化法则，一定能让你元气满满，摆脱抑郁！

#### 相关书目

- 1.《其实没那么糟》，作者彭瑶，安徽人民出版社。
- 2.《穿越抑郁的正念之道》，作者马克·威廉姆斯等，童慧琦、张娜译，机械工业出版社。
- 3.《天才在左疯子在右》，作者高铭，武汉大学出版社。
- 4.《我穿越疯狂的旅程》，作者艾琳·R·萨克斯，李慧君、王建平译，中国轻工业出版社。

### 二、电影——《美丽心灵》

#### 美丽心灵

《美丽心灵》是由朗·霍华德执导，罗素·克劳、艾德·哈里斯、詹妮弗·康纳利等主演的剧情片。该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。英俊却又十分古怪的数学家约翰·纳什念研究生时发明了他的博弈理论，短短26页的论文在经济、军事等领域产生深远的影响，他开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了精神分裂症的困扰，使他向学术上最高层次进军的辉煌历程发生了巨大改变。

纳什在深爱着他的妻子艾丽西亚的相助下，与被认为是只能好转、无法治愈的疾病作斗争。经过十几年的不懈努力，完全通过意志的力量，他一如既往地坚持工作，并于

1994 年获得诺贝尔奖，他在博弈论方面颇具前瞻性的工作也成为 20 世纪最具影响力的理论。而纳什也成了一个不仅拥有美好情感，并具有美丽心灵的人。

### 相关电影

- 1.《至爱梵高·星空之谜》，由多洛塔·科别拉、休·韦尔什曼执导，道格拉斯·布斯、罗伯特·古拉奇克等出演。
- 2.《火柴人》，由雷德利·斯科特执导，尼古拉斯·凯奇、山姆·洛克威尔等主演。
- 3.《雨人》，由巴瑞·莱文森执导，达斯汀·霍夫曼、汤姆·克鲁斯等主演。
- 4.《致命 ID》，由詹姆斯·曼高德执导，约翰·库萨克、雷·利奥塔、阿曼达·皮特等主演。

## 三、音乐——《我们在成长》

### 我们在成长

作词：方文山 作曲：周杰伦

我们在成长从来不曾要知道  
有话就去讲只会让我更强壮  
我们在成长从来不曾要知道  
一起来鼓掌活得比别人漂亮  
有话就去讲只会让我更强壮

阳光洒落在教堂，牵牛花爬满的墙  
上面有一只小螳螂，他迎着风吹过的方向  
一次又一次地在练习飞翔  
这里有池塘，这里有花香  
这里还有肥沃的土壤，和那只想飞的螳螂  
它跌倒受伤却从来就不打算要投降

坚持着理想  
(一向)喜欢，不能够说谎  
不能够猜想，更不能害怕  
要经过这样，才会有一双强壮  
他能带你到任何地方的翅膀  
小螳螂，就像树苗一样，需要空气跟阳光  
才能够，一年又一年的慢慢茁壮  
绿色大地上，小树苗成长  
不能让未来缺少这主人翁  
我们在成长，从来不曾要知道  
一起来鼓掌，活得比别人漂亮

有话就去讲，只会让我更强壮  
别人的失败，来不及你的原谅  
我们在成长，从来不曾要知道  
一起来歌唱，有爱就会有希望  
少年的脸庞，不该有一点沮丧  
有风有雨的夜晚，爱让人坚强  
啦啦啦啦啦啦啦啦  
啦啦啦啦啦啦啦啦  
啦啦啦啦啦啦啦啦

### 相关音乐

- 1.《我的麦克风》，由林夕、潘玮柏作词，Kim' Do Hoom、Jeom' Seung Woo 作曲。
- 2.《梦想》，由文雅作词，沈元作曲。
- 3.《快乐你懂的》，由何炅、郭敬明等作词，刘佳等作曲。
- 4.《稻香》，由周杰伦作词、作曲。

### 四、节目——《天天向上》

#### 天天向上

《天天向上》是湖南卫视推出的娱乐脱口秀节目，由汪涵、钱枫等主持。

节目以传承中华礼仪文化和倡导社会公德为主旨，每期邀请演艺明星和社会特色群体以及企业界的知名人士作为嘉宾参与访谈和表演。用各种形式传播中国礼仪之邦的礼仪文化，让国民在娱乐嬉笑之余感受中华传统美德的精髓并借此发扬光大是节目定位的深度体现，也是节目创建的一种背景。随着节目题材范围的拓宽，节目的核心气质是青春励志，并将把“青春励志”和“传统礼仪”作为必守的原则。

### 相关节目

- 1.《青春旅社》
- 2.《真正男子汉》
- 3.《青春有你》
- 4.《天生我有才》

### 单元小结

1. 精神医学对精神障碍的定义是：人类大脑机能活动发生紊乱，导致认知、情感、行为和意志等精神活动不同程度障碍的总称，主要特征表现为感知觉、记忆、思维、情感、意志等精神活动异常，可分为器质性精神障碍和功能性精神障碍。

2. 神经症是一组表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病或神经衰弱的心理障碍。此

类障碍有一定的人格基础，起病常受心理社会因素的影响。

3. 恐惧症又称恐怖性神经症，是指患者对某种客观事物或情景产生异乎寻常的恐惧紧张，常伴有明显的自主神经症状，患者所表现出来的恐惧强度与其所面临的实际危险极不相称，通常某一事件或情景面前出现过一次焦虑和恐怖发作后，该物体和情景就成为了恐惧对象。患者明知不合理，但难以自控，因此，该疾病严重影响患者的正常社会活动。

4. 焦虑症又称焦虑性神经症，是以广泛性焦虑症和发作性惊恐状态为主要临床表现，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

5. 强迫症是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经精神疾病，其特点为有意识的强迫和反强迫并存，一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。

6. 心境障碍是指各种原因引起的以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的一组障碍，其主要表现为情绪高涨或低落，因此也叫情感障碍，并伴有相应的认知和行为的改变。

7. 抑郁症又称为抑郁发作，是以显著而持久的心境障碍为主要特征的一种疾病，抑郁症患者常有兴趣丧失、自卑感、注意困难、食欲丧失和有死亡或自杀观念，其他症状包括认知功能、语言、行为、睡眠等异常表现。

8. 双相障碍指既有狂躁或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类精神障碍。常见焦虑相关症状及合并物质滥用，也可出现幻想、妄想、紧张症状等精神病性症状。

9. 精神分裂症是一种病因未明的重性精神病，多在青壮年缓慢或亚急性起病，临床上往往表现为症状各异的综合征，涉及感知觉、思维、情感和行为等多方面的障碍以及精神活动的不协调。

## 思考题

1. 在精神医学的角度怎么定义精神障碍？
2. 精神障碍的早期症状有哪些？
3. 神经症的定义是什么？
4. 焦虑症和抑郁症分别属于什么精神障碍类型？
5. 双相情感障碍有几种类型？
6. 精神分裂症的症状有哪些？
7. 遇到有精神障碍的同学应该如何去做？