

黑龙江省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材

大学生 心理健康教育

主编◎刘省非

航空工业出版社

内 容 提 要

大学是社会的缩影,是大学生走向社会的过渡阶段。师范生是未来教师构成的主体。师范生步入校园后,学习内容的扩大和生活方式的转变对他们的自身能力提出了更高要求。因此,本教材通过 12 章内容,详细阐述了师范生的心理健康、适应新环境、自我认识、人格魅力、学习心理、人际交往、爱情与性、情绪调解、挫折教育、职业生涯规划、珍爱生命以及教师心理 12 个主题;语言深入浅出,呈现方式灵活,案例分析透彻,使学生在学习中感悟,在成长中体验,以培养他们的实际应用能力。本书既可以作为普通高校开设心理健康教育课程的教材,又可以作为大学生提升心理健康水平的自助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 刘省非主编. — 北京: 航空工业出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5165-1917-2

I . ①大… II . ①刘… III . ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV . ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 093646 号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话: 010-59773006 010-85672462

北京荣玉印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019 年 5 月第 1 版

2019 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米

1/16

印张: 21.5

字数: 445 千字

印数: 1—3000

定价: 48.00 元



前言

本教材遵循理论联系实际、可读性与参与性并重的编写原则，全面总结了师范类大学生群体的心理活动规律，深入分析了师范类大学生常见的心理困扰，提出了解决各种心理问题的方法和措施；旨在为大学生处理好常见的心理困扰提供更好的指导，促使其正确面对成长过程中遇到的问题，积极调整心态，学会自助，保持心理健康，为走好未来的人生道路打下坚实的心理基础。

本教材具有以下特色。

第一，主体鲜明，层次清晰。本教材在大纲要求的基础上，结合师范生心理发展的特点，以专题的形式设置教学内容，授课老师可自行安排所授专题的前后顺序。教材主题鲜明，在每一章前都设立了知识目标和思维导图，直接点明了本章的主题。学生们仅通过阅读目录和主题，就能在简短的时间内了解全书的整体框架和主要内容。

第二，布局合理，案例生动。本教材以师范生在校期间所遇到的各种情境为背景，以入学到毕业各年级阶段为主线，通过案例导入，使学生们产生身临其境的阅读冲动感；通过对案例的点评引出与之相关的知识体系，使学生对知识点的理解更为深刻。

第三，内容丰富，信息量大。本教材所涉及的主题，其教学内容不仅完整、翔实，而且穿插了与教学内容相关的各种扩展性知识点和小链接，如名人名言、知识大联盟等，为知识的拓展提供了重要的渠道。

第四，不走寻常路，形式新颖多样。本教材将游戏引入其中，通过课堂互动环节，增强了师生之间的互动性；通过心理测试环节，提升了学生的参与性和自我认识性；通过文艺欣赏环节，将诗歌、电影、音乐、图书等纳入其中，丰富了学习的趣味性。



本教材的编写者长期从事心理教学工作，既有扎实的理论基础，又有丰富的教学经验，所编的这本教材涵盖了教育部规定的普通高校大学生心理健康教育课程的教学内容。但是由于编写时间和个人水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大专家、读者批评、指正。

此外，本书作者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 010-60206144 或发邮件至 2033489814@qq.com 索取。

编 者



目录

第一章 聆听心灵，守护健康 / 1

——心理健康

- 第一节 灵魂载体，健康先行——心理健康概述 / 3
- 第二节 浇树浇根，育人育心——师范生的心理健康 / 13

第二章 初来乍到，请多关照 / 25

——大学新生活

- 第一节 感受新生活，适应新角色——面向新生活 / 27
- 第二节 师范大学之初体验——师范生面向大学新生活 / 36

第三章 人贵自知，各安天命 / 47

——自我意识

- 第一节 悦纳自己，终生修行——大学生的自我意识 / 49
- 第二节 静以修身，自省吾身——师范生的自我意识 / 61

第四章 嘉言懿行，怀瑾握瑜 / 73

——人格

- 第一节 人格的奥妙——人格概述 / 75
- 第二节 塑造人格魅力，铸造人格长城——大学生的人格塑造 / 84
- 第三节 为人师表，诲人不倦——师范生的人格培养 / 91

第五章 把握现在，决胜未来 / 105

——学习

- 第一节 天道酬勤，孜孜不倦——学习心理 / 107
- 第二节 理想的书籍，智慧的钥匙——学习的心理机制 / 119
- 第三节 立身先立学，读书为其本——师范生的学习动机 / 128
- 第四节 德育为主，智育为辅——师范类学生的品德性学习 / 137

第六章 捭阖有度，进退自如 / 151

——人际交往

- 第一节 欲开人心，先开己心——人际交往概述 / 153
- 第二节 近贤思聪，近愚思聩——大学生人际交往心理机制 / 157
- 第三节 爱人者，人恒爱之——师范生的人际交往 / 163

第七章 时光不老，岁月静好 / 175

——爱情与性

- 第一节 人生，如初见——爱情概述 / 177
- 第二节 情之所至，人与使然
——师范类学生未来工作对象的性心理健康 / 183
- 第三节 呼吁道德，拒绝“绑架”——性道德意识的培养 / 208

第八章 怡情悦性，释躁平矜 / 221

——情绪

- 第一节 情绪管理，培养情商——情绪概述 / 223
- 第二节 修身养性，以身作则——师范生良好情绪的培养 / 227

第九章 不忘初心，砥砺前行 / 241

——面对挫折培养信念

- 第一节 风雨彩虹，铿锵前行——挫折概述 / 243
- 第二节 岁寒知松柏，事难知君子——挫折的预防与应对 / 249
- 第三节 天高任鸟飞，海阔凭鱼跃——师范生挫折教育 / 255
- 第四节 精诚所至，金石为开——培养师范生坚韧的信念 / 262

第十章 青春飞扬，乘风启航 / 267

——职业生涯规划

- 第一节 人生竞技，百舸争流——职业生涯规划概述 / 269
- 第二节 学为人师，行为示范——师范生的职业生涯规划 / 274
- 第三节 教师，人类灵魂的工程师——师范生职业生涯通道 / 279

第十一章 敬畏生命，正视心理 / 295

——珍爱生命

- 第一节 生如夏花，死如秋叶——生命概述 / 297
- 第二节 心理危机，及时干预——大学生心理危机干预 / 300
- 第三节 洗礼雾霾，放飞自我——心理咨询与治疗 / 304



第十二章 春风化雨，润物无声 / 311

——教师心理健康

- 第一节 扬帆教师梦，蓄力新征程——教师心理健康概述 / 313
- 第二节 学会自我调适，维护心理健康——教师的心理健康与成就 / 319
- 第三节 师者，传道受业解惑也
——教师的自我意识及职业认同感培养 / 322

参考文献 / 335



第一章

聆听心灵，守护健康

——心理健康

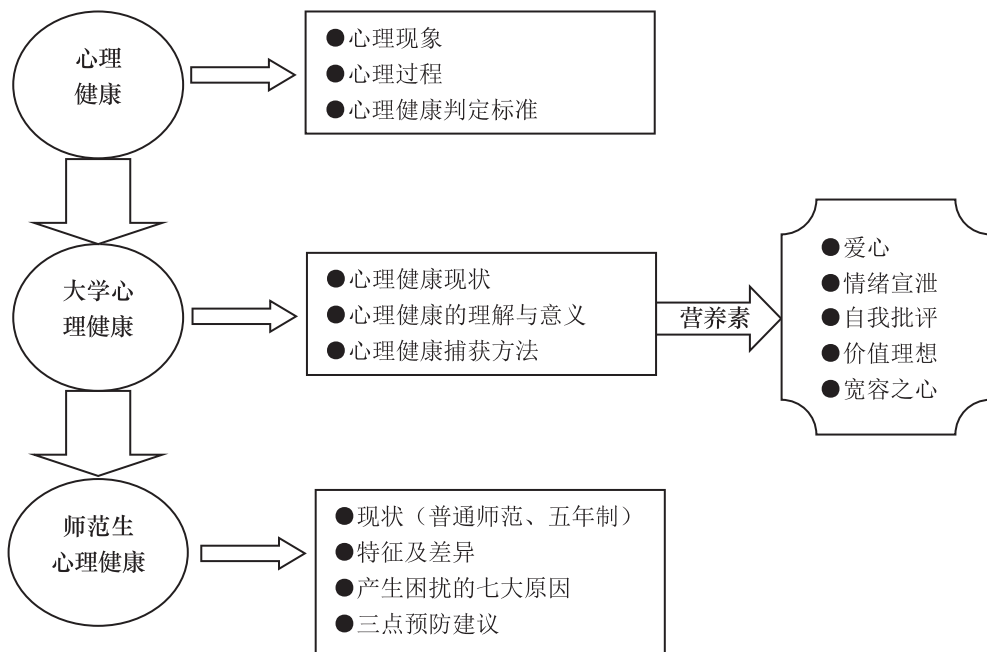


知识目标

本章从健康入手，在区分健康和心理健康的基础上，探究大学生心理健康的现状、心理健康的意义以及理解；以师范生群体为主要对象，探究师范生的心理健康现状、影响因素和预防机制。本章需要重点掌握心理健康的现象及过程、捕获心理健康的方法以及预防心理问题的措施；了解心理健康的判定标准、大学生及师范生心理健康的现状、特征及困扰因素等问题。



思维导图



案例与点评

2013年4月，来自四川的复旦大学耳鼻喉科研究生黄某因遭舍友林某投毒身亡，轰动全国。为人和善的黄某大学期间自己挣学费替母治病，努力完成学业的同时参加志愿者活动。而因生活琐事与黄某不和的林某心存不满，性格有点悲观倾向的他经事先预谋，于3月31日将试验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物N-二甲基亚硝酸胺投于饮水机内。黄某在愚人节前后曾感觉到水的味道不对，担心室友喝了这些水不好而清洗饮水机。2日，黄某肝脏受损；9日，神秘短信确定毒源；16日，黄某抢救无效在附属中山医院去世，林某被判死刑。不可否认主攻B超方向的林某成绩优异，性格多面的他还曾与导师闹不愉快，愚人节的恶作剧绝对不是投毒杀人的理由。两位学生均是接受高等教育的精英分子，偏执的性格却带来两个家庭的不幸，也造成了社会人才的流失。纵然再多的幡然悔悟，都无法挽回失去的年轻生命，亦无法抚平父母心中的伤痛。

点评：

追溯过往，类似的校园恶性案件已多次发生，透出的是校园里青春期的心理问题。北师大李涛老师对复旦投毒案曾说：“心理健康不仅仅是个人的事，它也关乎别人，特别是对周围的亲人、朋友、同事、同学会有很大关系。”心理扭曲导致细微琐事成杀人动机，校园充满竞争压力而非象牙塔，情感纠纷刺激“经验”上的弱势群体，贫富差



距下盲目的攀比和自卑带来的经济压力，渐渐成为大学大学校园中暗藏的心理毒药。大学校园呼吁健康的心理，关注大学生心理问题刻不容缓。

第一节 灵魂载体，健康先行——心理健康概述

一、心理健康的内涵与标准

（一）心理现象与心理过程

人的心理是人类主观意识的重要体现，充满了复杂性和奇妙性。心理学是一门研究人的心理现象和行为规律的科学，与人类的生活息息相关，有着无穷无尽的奥秘。

人的心理产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实以及人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础，客观现实是产生心理活动的决定性因素，而人的实践活动则是联系上述两者的桥梁。心理的实质是人脑的功能，是人脑对客观事物的主观反映。

通常，人的心理现象可以分为心理过程和个性心理。

认知活动是心理过程的基础。认知始于感觉，然后是知觉、记忆和思维等活动。比如面前摆放着一条新款女士连衣裙，裙子的颜色、款式等个别特征会在人脑中反映出来，这就是感觉。而颜色、质地、款式等多种特征的整体综合及其关系的反映形成知觉，各种感觉和知觉的信息通过人脑加工成为记忆。在此基础上再借助语言，人类就可以对客观事物（连衣裙）进行抽象和概括的反映即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人会把在活动中接收的信息进行大脑加工后，传导至下丘脑和边缘系统，随即产生对这些信息的内心体验，外在表现形式为人的情绪。根据这些信息，大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制个体行为，实现目标、认知、情绪情感和意志以过程形式存在，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段。

个性心理也称人格或个性，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和行为模式的心理特征的总和，包括个性倾向性、个性心理特征等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

综上所述，我们可以对人的心理现象进行如下分类。

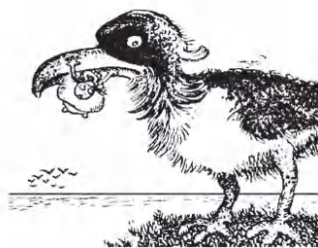


图 1-1 倒过来你会看到什么

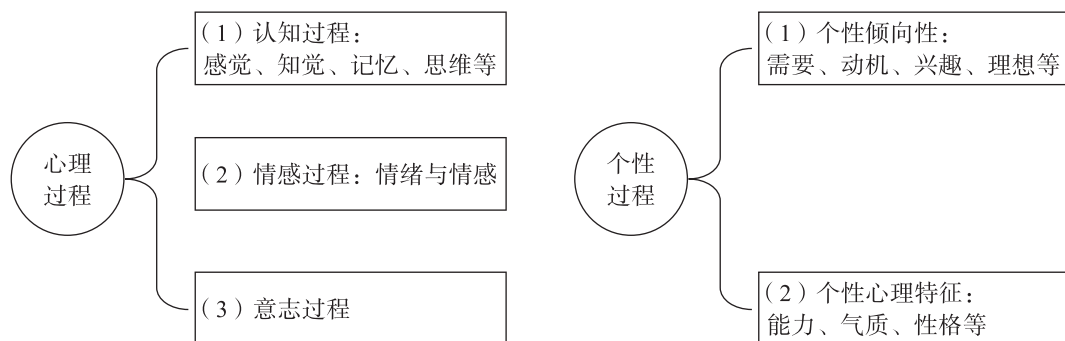


图 1-2 心理现象划分图

(二) 心理健康及其标准

1. 健康的内涵与标准

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，而现代人的健康观是整体健康。根据世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

同时，世界卫生组织归纳和总结了人类实践经验，得出身心健康的新标准即“五快”和“三良好”。“五快”即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快；“三良好”即良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系，并由此细化出更具体的十条健康新标准。

知识大联盟

世界卫生组织提出的十条健康标准

- ★ 足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力。
- ★ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。
- ★ 善于休息，睡眠良好。
- ★ 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- ★ 足够抵抗一般性感冒和传染病。
- ★ 体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。
- ★ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- ★ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- ★ 头发有光泽，无头皮屑。
- ★ 肌肉皮肤有弹性，走路感到轻松。



由此可见，对于健康的定义，人们有了更为深刻的理解，囊括了身体健康和心理健康，二者相互依存，缺一不可。当个人出现生理疾病时，会产生情绪低落、烦躁、易怒等心理不适；当个人长期被心理问题困扰时，也必然影响身体健康。

2. 心理健康的内涵与标准

世界卫生组织（2001）将心理健康定义为：心理健康不仅是一种无精神病，更可视为一种幸福状态。从广义上来讲，心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态，在这种状态下，生命具有活力，潜能得到开发，价值得以实现。从狭义上来讲，心理健康是个体具有稳定的情绪和适度的行为，具有协调关系和适应环境的能力。众所周知，身体的发育需要充足的营养，心理的发育也需要“心理的营养”。这种营养可以包括爱与被爱的营养、合理的宣泄和疏导情绪的营养、坚定的信念与理想的营养、宽容大度的营养等。



开心笑笑乐

我：“服务员，结账。”

服务员：“先生你好，请问你是刷卡还是现金？”

我：“刷盘子可以吗？”

服务员：“可以，我们还可以给你打折。”

我：“这么好，几折？”

服务员：“骨折。”

一般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性、和环境和谐相处的人。他们善于不断地学习，利用各种资源不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。



故事一则

2008年，汶川地震中的廖智失去了女儿，失去了双腿，后来丈夫也离开了。无法言喻的伤痛让她绝望至极，但周围人的疼爱关心让她重拾生活信心。双腿的缺失对这位舞者的打击是不可估量的，但经过每天十几小时的训练，经历无数次的哭泣、跌倒、双腿的血肉模糊，她重新站上了舞台绽放自己。在假肢的帮助下，她还



积极参加公益活动，成为震后的志愿者。沐浴在重生的暖阳里，她还邂逅了美丽的爱情，迎来了新生命的诞生。

从上述这个故事中可以看出廖智对待生活是勇敢而又保持乐观和积极向上的态度的。那么什么是心理健康呢？其标准是什么呢？

心理学家对心理健康的标准做出如下叙述：有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

知识大联盟

心理健康的标准

①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。⑧有切合实际的生活目标。⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

3. 大学生心理健康的判断标准

根据大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，我们可以从心理过程、个性心理及社会适应性三个方面对处于青年中期的大学生心理健康进行判断。其中心理过程包括了智力、意志、年龄特征及情绪情感；个性心理包括了人格及自我评价两方面；社会适应包括了人际关系及社会关系两部分。

表 1-1 大学生心理健康判定标准

心理过程	个性心理	社会适应
智力正常	人格健全	人际关系
意志品质	自我评价	社会关系
年龄特征	—	—
情绪情感	—	—

具体来说，大学生心理健康的标准为以下八点。

第一，智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围



环境变化所必需的心理保证。因此在衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲、乐于学习、能够积极参与学习活动。

第二，情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

第三，意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

第四，人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和，人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一，并且具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱。以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

第五，正确自我评价。这是大学生心理健康的重要条件。大学生在自我观察、自我认定、自我判断和自我评价中要做到自知，即恰如其分地认识自己，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭愧。能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

第六，人际关系和谐。良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

第七，社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序，做到客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩。还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

第八，心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。

4. 正确理解大学生心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准应从五个方面进行考虑，具体如下。

第一，正确评价自己的心理和行为。

正确对待自己，客观评价自己，有自知之明，不卑不亢；正确对待别人，善于交友。与人交往时，善意的态度多过敌意的态度，不能一意孤行、一味武断行事。

第二，心理不健康是一种程度上的不同。

心理健康者可以由于某种原因导致心理产生变化转化为心理不健康者，而心理不



健康者也会由于接受某种治疗或采用适当的调解方式转化为心理健康者。此外，各种心理不健康之间没有绝对的界限，只是程度差异。

第三，心理健康的状态随着外部变化而变化。

心理健康的状态不是固定不变的，随着年龄的变化、阅历的增加、知识的积累、经验的丰富以及环境的改变也会发生变化。

第四，心理健康的标准评判不唯一。

心理健康的标准评判不是唯一的，每个人的现有基础不一样，心理发展水平也不一样。不同的水平都可以不断发挥自身的潜能，追求更高的层次。

第五，适应大学生心理健康的基本要求。

大学生心理健康的基本要求是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时调整。



心路心语

正心以为本，修身以为基

——司马光

二、大学生心理健康的特征与意义

（一）大学生心理健康状况的特征

1. 大学生心理发展的总体趋势是正常的

我们把人的心理健康状态分为常态、轻度失调和病态三种。目前，我国大学生的心理健康状态还是以常态为主，表现为活泼开朗、充满朝气、思维活跃、求知欲强、精力充沛、学习效率、乐观自信、有远大理想等。



案例分享

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点大学，颇为自豪。第一学期期末，踌躇满志的小林与奖学金失之交臂，情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，否定自己的同时无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，随之而来的还有失眠、社交恐惧、心情持续低落。经医生诊断，小林患上了抑郁症。自我价值未得到充分体现是大学生抑郁症的主要诱因。近年来的抽样调查显示，大学生抑郁障碍疾患率为23.66%，负面心理情绪的堆积如果没有正确的发泄渠道，对学习、生活都会产生不良影响。

**点评：**

进入大学后，许多同学会因各种不适应产生许多心理问题。因此，我们需要进行及时的调整和适应，去面对各种新的环境。

2. 大学生心理健康问题带有明显的发展性特征

绝大部分存在一定心理问题的学生多处于心理困扰的层次，少部分处于心理障碍层次，一般是由学习、生活中的具体事件或压力引起的，比如失恋、宿舍矛盾、经济压力、学习压力、就业压力等引发的心理不适应。此类不适应会随着特定事件的解决而自行缓解，或通过朋友倾诉、老师帮助、心理咨询等也会逐渐恢复到正常状态。

3. 大学生群体并非发生心理问题的“高危人群”

大学生正处于烦恼多、体验深刻的青年期，内心既敏感又脆弱。在面对学业就业等压力以及人际交往、爱情等成长的烦恼和困扰时容易角色错位，会产生各种心理问题。但使用科学的调查方法、有代表性地取样、经正确解释的调查显示：大学生群体有心理问题的发生率约为 13.8%，低于普通人群 15.6% 左右的心理问题发生率。

4. 大学生心理健康问题存在年级差异

大一阶段，相对宽松的校园环境下有新的学习方式和新的人际关系，许多大学生无所适从，面临生活、学习方法、人际交往等不适应问题；大二、大三阶段，学生面临着情感、交往、学习等种种让人难以应付的新问题，心理问题发生率最高；大四阶段面临着考研、择业等人生的大课题，往往在思考未来发展和前途时产生困惑，甚至在重大压力下出现某些失常行为。

知识大联盟**大学生心理健康日**

为了引导大学生关注自身的心理健康，2004 年教育部联合相关部门向全国大学生提出号召，也发出倡议，将每年的 5 月 25 日确定为全国大学生心理健康日。

“5·25”是“我爱我”的谐音，对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信。心理健康的人能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择“5·25”是为了方便大学生记忆，使其关注自己的心理健康。“5·25 大学生心理健康日”在全国的高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说：“大学生心理健康活动周的举行，说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学，希



望这个活动能推广到全国各地。”如今，“5·25 大学生心理健康活动周”已遍及全国各地，成为全国大学生活动的一个著名的品牌，其影响力将会越来越大。

近年来，出于对大学生成才的期待和对于大学生心理健康状况的关注，各学科、各界人士纷纷加入对大学生心理问题的调研工作之中，调查报告和研究成果层出不穷，但因对大学生心理问题的评判标准不同，大学生心理问题发生率从 3% 到 40% 不等。调查结果出现巨大差异的原因有三：一是对心理问题的认识存在分歧；二是采用的测量工具不同；三是调查者的专业背景和所受的专业训练有别，对调查结果的解读存在误差。但有一种倾向值得重视，就是现实中确实存在着把大学生心理不健康的数据不适当扩大的倾向。这种做法不可取。它不仅造成了大学生人人自危的负面效果，而且由于媒体对大学生消极事件或极端事件的报道和渲染，大众也会对大学生产生误解。可是，我们依然要看到大部分大学生心理是健康的，而部分学生由于某些主观因素或者客观因素产生暂时的心理不适应也能通过心理咨询和辅导得到有效缓解。

（二）大学生心理健康的意义

心理的健康教育对大学生来说至关重要，保持健康的心理状态是大学生自我发展、自我实现的重要前提，具有重要意义。

第一，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。德智体美劳等方面的和谐发展是以健康的心理品质为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

第二，心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别中学时代跨入了大学，进入了一个全新的生活天地，必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习、严格的纪律和陌生的生活环境使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应新环境，以度过充实而有意义的大学生活。

第三，心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生找工作的情况已发生了很大变化，大学生就业普遍实行供需见面、双向选择、择优录用等形式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中做出适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。



第四，心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

三、大学生如何提升心理健康水平

（一）积极主动地寻求

被称作“天之骄子”的大学生在来到大学前会想象着走进象牙塔，人生美好的途径将展现在眼前，人生将从此辉煌。来到大学后，他们可能发现对大学的憧憬与大学生活现实之间存在着巨大差距。在这个缩小版的社会里，他们会遇到譬如恋爱、人际关系、择业等人生课题进而接受生命的洗礼获得成长。

对于现代社会的人，尤其对于亟待成才的大学生来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。下面的5条精神“营养素”可以作为一种指导，鼓励大学生更加积极地生活并为自己和他人创建一个更加积极的环境。

1. 爱是精神“营养素”中的核心

爱是我们一生的课程。从呱呱坠地到童年，父母是给予爱的主体；从少年步入青年再到中年，人的社会属性赋予我们更多的爱，譬如来源于夫妻、子女或者朋友同事的爱；步入老年，子女对我们的爱显得尤为珍贵，能极大满足我们的精神需求，提高晚年幸福指数。

2. 合理的情绪宣泄是重要的精神“营养素”

采用健康积极的方式适度、合理地宣泄情绪，疏导内心的郁结，可以让人充满正能量，也是积极生活的方式之一。

3. 善意而有策略的批评是精神“营养素”的组成部分

古有“醍醐灌顶”一说，人无完人，接受善意的批评而避免沾沾自喜会使人得到不断的提升，在一定程度上能消除心理不健康的隐患。同时，适度的有策略的批评可以让批评变得更加有效，也可以提高自我承受力。

4. 坚定的信念和理想是强有力的精神支柱

正确的“三观”和远大的理想可以支撑起我们的精神世界，让我们用健康稳定积极向上的心态行驶在正确的人生轨道上，有力地推动自身的进步。

5. 宽容是心理健康不可或缺的精神“营养素”

善待别人，就是善待自己。用一颗宽容的心面对生活就会发现生活中更多的美好，



这是一个良性循环的过程。

此外，大学期间多结交一些密友，可以同他们分享感受、快乐和忧虑。寻找一种适合自己的学习方式，可以灵活地对待学习。如果发现长时间不能走出心理困惑或情绪失调，可以去学校的心理诊所接受专业人员的咨询。

（二）重新确定目标

大学生应结合实际条件正确而全面地认识自己，从而确立新的可行性高的有效奋斗目标。考上大学后，目标易出现青黄不接的现象，因为中学时代考上大学这一目标已经实现，而新目标还尚未明确，因此不少新生会感到空虚、无聊、茫然、学习无动力、生活无期待，似乎对什么事情都提不起兴趣。只有树立了新的目标，才会有前进的方向和动力，才不致无所事事、无所适从而产生空虚无聊等体验。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们对行动结果的期望值和达到目标的可能性。因此，在确立目标的过程中，应遵循由近及远、由低到高、循序渐进的原则，建立适当、合理并且努力可以达到目标。目标是人生奋斗的动力，理想是人生前进的方向，大学新生只有在新环境中树立新的切合自身实际的奋斗目标，才能找到新的动力。

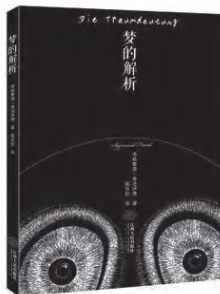
1. 全面发展，提高素质

大学生活中，学习固然是生活的主旋律，但学习成绩已不是衡量优势的主要标准。在完成自己专业学习任务的同时，要拓展自己的知识层面，加强专业技能的培养，注重人际交往能力和应变能力的提升，提高自身的专业素养和社会适应能力。

2. 接受现实，顺其自然

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”在大学生活中，要保持一颗平常心，面对得失淡然处之，特别是要坦然接受适应过程中的各种困难问题，不抵制、不反抗、不回避，而是采取积极、乐观的态度对待它，努力克服、解决它，形成大学协调的生活态度，使自我学习、生活的个体安排与学校的整体进程保持一致。

能量加油站



《梦的解析》

《梦的解析》，又译作《释梦》，是西格蒙德·弗洛伊德的一本著作，第一版出版于1899年11月。作为经典的心理学书籍，该书开创了“梦的解析”理论，引入了本我概念，通过对梦境的科学探索和解释，解析梦并引申到心理学，解读了人们的潜意识在梦中的表象，打破了几千年来人类对梦的无知、迷信和神秘感，同时揭示了左右人们思想和行为的潜意识，被作者本人描述为“理解潜意识心理过程的捷径”，更被誉为精神分析第一名著。

图 1-3 《梦的解析》书影



第二节 浇树浇根，育人育心——师范生的心理健康

一、师范生心理健康现状

（一）普通高校师范生心理健康状况调查

不同专业的学生有不同的学习习惯、思维习惯及群体心理特点，师范类院校的学生作为一类社会群体有着相同的生活习惯、学习习惯和思维方式，探究师范生的心理健康状况是了解师范生心理特征的前提条件和必要手段。2016年，为了了解高校师范生的心理健康状况，随机抽取了西华师范大学253名免费师范生与240名非免费师范生，采用症状自评量表（SCL-90）对其心理特征进行测评并采用SPSS22.0软件进行分析。

1. 数据分析结果

研究表明，不同学科分类在各个影响因子上均存在显著差异，文科生心理健康水平显著低于理科生，免费师范生在强迫症状、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性因子上的得分以及总分显著低于非免费师范生，免费师范生SCL-90阳性检出率明显低于非免费师范生。此次测验，总分筛选为阳性共44人，任一因子分大于2的人数有80人，免费师范生共有80人筛选为阳性，阳性检出率为32.39%，非免费师范生筛选出阳性97人，阳性检出率为43.50%。经过卡方检验， $X^2=6.161$ ， P 人际关系敏感 > 偏执 > 焦虑 = 其他 > 敌对 > 抑郁 > 精神病性 > 恐怖 > 躯体化。

2. 师范生心理健康状况解释

（1）师范生强迫性和人际关系敏感程度较高

从整体上看，接近三分之一的被调查者自我症状评定量表呈阳性，可能存在心理问题。这一结果不容乐观。但在与全国大学生常模做比较时，免费师范生在各因子上都低于全国大学生常模，在躯体化和焦虑因子上存在显著差异，在强迫、人际敏感、抑郁、敌对、偏执和精神病性上均存在极其显著的差异。阳性检出率最高的是强迫症状，在各因子的得分排名上与周永红的结果相似。免费师范生作为大学生的一个组成部分，具有大学生整体表现出来的特征。在强迫因子上得分高，说明免费师范生有较多明知没有必要却又无法摆脱的无意义的思想、行为，内心的冲突矛盾较多。人际关系敏感阳性检出率较高，说明免费师范生在人际关系中也会感到不自在和自卑，这与周天炯的研究结果相符。石艳的研究发现，免费师范生会陷入一定的身份认同困境，这种身份认同的困境可能在一定程度上影响到免费师范生的人际交往。

（2）免费师范生心理健康水平高于非免费师范生

在与非免费师范生的比较中可以看出，在阳性检出率上免费师范生低于非免费师



范生，两者存在显著差异，说明免费师范生可能有心理问题的学生要少于非免费师范生。在各因子比较中，免费师范生在强迫、抑郁上与非免费师范生存在非常显著的差异，在焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性以及总分上存在显著差异，说明免费师范生整体心理状况优于非免费师范生。这可能与非免费师范生面对着严峻的就业形势而免费师范生不用为将来的就业发愁有关。

在学科分类上，免费师范生中文科学生在自我评定量表的各个因子上均显著高于理科学生，文科学生的心理健康水平显著低于理科学生。这与之前学者的研究吻合。这可能与文科学生比较感性，理科学生比较理性有关。在处理生活中的问题与烦恼时，文科学生会想得比较多，这样会使负面情绪扩大，而理科学生较之比较理性，他们遇到问题更倾向于去解决。

（二）五年制师范生心理健康状况调查

1. 五年制师范生的统计调查背景

五年制师范属于国家五年高职的培养方式之一；五年高职就是高等职业技术学校，俗称五年大专，是初中毕业生上大学（大专）的最快捷径，也是我国高等教育重要组成部分。五年高职的前3年中专学习中专文化知识，后2年大专学习大学专业理论知识。五年毕业后，取得中华人民共和国教育部监制、国家承认、普通高等学校统招的大学专科学历。五年制师范生主要培养方向为乡村教师定向师范生，学生毕业后主要担任乡村的小学的语文、数学、英语、音乐、体育、美术等专科教师，以及学前教育的幼儿园教师。2011年苏春青等人采用症状自评量表（SCL-90）对唐山师范学院玉田分校学前教育专业进行统计调查分析，共发放1079份问卷，有效回收1064份问卷，采用SPSS10.0软件进行分析。

2. 五年制师范生的心理状况调查分析结果及解释

（1）男女生在躯体化、敌意、妄想等维度上存在差异

研究结果显示，不同性别学生SCL-90各因子的比较，女生在躯体化、抑郁、焦虑、恐怖等因子上得分高于男生，而男生在敌意、妄想、精神病因子上高于女生。出现上述结果主要因为女性本身的心理特征。女生在面对各种成长与发展问题时心理上会表现出更多的不适应，此外传统的社会观念使得对女性的教养更趋于保守，她们在交友、社会活动以及行为方式等方面受到更多的约束，社会阅历相对较少，面对一个新环境可能产生更多的适应性问题。与之相对的男生在心理上表现出更多的敌意、妄想等。这与学校的封闭管理形式有关系。男生个性较强，一旦与严格统一的管理发生心理抵触就会产生敌对不满的情绪。

（2）不同年级之间存在差异

研究结果显示，不同年级学生在SCL-90因子分析比较后发现，他们在躯体化、人



际敏感、抑郁、焦虑、敌意、强迫等9个因子上存在显著差异。

研究发现，一年级学生心理健康水平相对其他各年级最好，而二年级学生最低，但从二年级到专二则又呈现出逐渐上升的趋势。综合各年级情况看，专二年级心理健康情况最佳，这表明心理发展都经过了一个明显的成熟过程。一年级学生入学后满怀美好憧憬心理状态比较好，进入二年级后学生要尽快适应学习和生活的管理模式，严格的管理和繁重的学习打破了许多学生美好的憧憬，理想与现实的差距可能导致部分学生心理失衡，从而影响到心理健康，进入三年级和专科后，学生心态趋于平衡和稳定，心理健康也开始逐渐改善。

二、师范生的心理特征

（一）师范生心理总体特征

孟子云：“穷则独善其身，达则兼济天下。”走上三尺讲台，在我们的潜意识里是算不上“达”，但是这份神圣的职业面前，师范生必须以高要求、高标准来塑造自己，具备“达”人素质。从目前师范生的总体心理特征看，首先，大部分师范生具有较强的责任心，有较强的恒心和成就动机。这表明大部分师范生具有对自己和他人、对家庭和集体、对国家和社会所负责任的认识、情感和信念，以及具有与之相应的遵守规范、承担责任和履行义务的自觉态度。这些都是一个人应该具备的基本素养，是健全人格的基础，是家庭和睦、社会安定的保障。其次，大部分师范生具有持之以恒的恒心，说明他们具有坚持达到目的或执行某项计划的决心。也正是如此，大部分师范生对自己所学的专业及未来所从事的工作具有很强的成就感并具有强大的使命感，认为未来所从事的教育工作意义重大。最后，师范生的非权力影响力较低。这可能与师范生还没有真正从事教学活动有关。虽然他们有很多理论知识，但是缺乏实际课堂教学的操作，在如何启发和诱导学生发展的问题上存在一定的困难。

知识大联盟

非权力影响力

非权力性影响力又称自然影响力。与权力影响力不同，它既没有正式的规定，也没有组织授予的形式，它是以个人的品德、才能、知识、感情等因素为基础形成的。

在非权力性影响力的作用下，被影响者心理和行为更多的是转变为顺从和依赖关系。非权力性影响力是由领导者的品德修养、知识水平、生活态度、情感魅力以及自己的工作实绩和表率作用等素质和行为所形成。它的特点在于它的自然性。它比权力性影响力具有更大的力量。



（二）师范生心理特征的性别差异

由于男女生在思维特点、生理特征上存在差异，以及社会对男女学生的要求不同，男生会表现出刚强、独立，而女生则温柔、顺从。因此，师范类女生在非权势性、教师自我监控、教育功效感和角色认同等方面比男生更具备教师的潜质。在权势方面，女生会更好地启发、诱导学生而不是简单的命令，会通过自己的魅力去影响学生对他们的信服。在教师自我监控方面，女生相对男生在教学认知活动中更会采用不断积极自觉监视、自觉控制和调节策略来保证教学的成功、达到预期的教学目标，而男生在此方面与女生相比较存在一定的差异，这与男生在性格上表现更为刚强、独立有关系。心理学上，把人对自己进行某一活动能力的主观判断称为效能感，效能感的高低往往会影响一个人的认知和行为。教师在进行教学活动时也有一定水平的效能感。女生相对男生来说更具有影响学生学习行为和学习成绩的能力。

知识大联盟

教学效能感

所谓教师的教学效能感，是指教师对自己影响学生学习行为和学习成绩能力的主观判断。这种判断会影响教师对学生的期待、对学生的指导等行为，从而影响教师的工作效率。

三、师范生常见的心理困扰及其缘由

通过对师范生心理异常的一些早期表现如讨厌学习、逆反心理、抑郁心理、自卑心理、嫉妒心理、自我中心等方面进行分析发现，产生这些心理现象的原因大多是学生的心理问题没有得到及时调适和解决。那么，是什么因素导致师范生心理问题频频出现，并且人数呈上升趋势呢？我们以师范生心理健康状态为重点，全方位地对某师范学院分院学生的心理进行了调查和研究。在调查中我们了解到师范生最常见心理问题产生的原因如下。

（一）生活环境的转变

从中学到师范院校上学，入学后的师范生心理上呈现理想化的心理特征。入学适应是迈进师范院校校门的新生都要经历的第一难关，一般为一个学期左右。处在这一阶段的师范生面临着学习生活的急剧变化，这些变化使师范生内心交织着自信与自卑、轻松与压力，每天不知道该干什么，还觉得时间不够用，整日浑浑噩噩，学习成绩下降，成了班上潜能生。



（二）学习的苦恼

学习上的困难与挫折对师范生的影响最为显著。大量事实表明，学习成绩差是引起师范生焦虑的主要原因之一。到了师范院校后，随之而来的是专业课和文化课的学习。有功底的孩子还可以很好地面对，可对于那些从来没有摸过钢琴、从来没有学过五线谱的学生来说，简直是一个个大难题。如果不能很好地运用适当方法去学习，学生身心都会承受很大的压力，有的甚至会放弃。

（三）人际关系的复杂化

如何与周围的同学友好相处、建立和谐的人际关系，是师范生面临的一个重要问题。多数学生在初中时都是较为封闭的，人际交往能力普遍较弱。进入师范院校后，由于每个人待人接物的态度、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，师范生在人际交往过程中不可避免地会遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，嫉妒别人长得比自己漂亮、嫉妒别人的学习成绩比自己好、嫉妒别人的家庭条件比自己优越、嫉妒别人受老师的重视等等。当老师表扬某个学生思维敏捷、学习有进步或是有突出的地方时，有些学生会投来异样的目光，有的还要说上几句风凉话。这使得老师在课堂上不敢轻易地表扬某个同学，除非这个同学能够让所有人信服。

（四）情感的丰富性

师范生的心理需要复杂多样。复杂强烈的需要导致师范生的情绪与情感体验丰富而深刻，但不够稳定，容易冲动。大多数师范生疾恶如仇、善恶分明、正义感强。但是，由于其生理、心理和在社会性上的不平衡，他们的情绪和情感具有不稳定因素，突出表现为情绪与情感的波动性大，爱走极端，时而平静、时而活动，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。此外，师范生精力充沛，具有勇往直前的气魄，但有时盲目蛮干，尤其是在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点，事后反思才知道自己的鲁莽。

（五）现实的残酷

师范生常会发现现实并不是如他们自己所想象的那样，总与理想脱节，因此内心矛盾重重。学生都有自己的理想。师范生由于有较高文化层次，于是更富有理想，但又常会发现现实并不是如他们自己所想象的那样，比如学习成绩与自己的期望值有很大差距，自己也不像在中学那样别人都围着他转，特别受到尊重等等。这种理想与现实之间的矛盾，往往使他们深深地陷入苦闷之中。困扰长期不能得到排除就可能出现心理问题。



（六）不良的生活习惯

不良生活习惯在一定程度上影响了师范生的生理健康，进而影响到心理健康。有的学生经常吸烟、酗酒、打扑克、打麻将、通宵上网等。这些不良生活习惯在一定程度上影响了他们的生理健康，进而影响到心理健康。在师范院校里，学生有很多自由时间，如不能合理地安排时间，会带来诸多麻烦和不良的心理体验，甚至走上歧途。

（七）对独立的渴求

师范生渴望独立，强烈要求老师、家长、同学承认他们的成人身份。同时，师范校园的生活中又有很多事情要他们完全靠自己的能力来处理，使他们的独立意识迅速发展。老师在教育学生时一定要讲究方法，一定要把学生当成独立的人，不要把他们看成孩子。

师范生是未来的教师，他们的身心健康直接影响下一代。因此，师范生的心理素质教育是学校教育的基础。

四、师范生预防心理偏差的方法

（一）提高对心理健康教育的重视程度

教师的心理素质决定着其心理教育的能力水平，培养师范生良好的心理素质可以为其将来进行心理教育打下坚实的基础。师范院校要强化师范生的心理教育能力，就应当提高对师范生心理素质培养的重视程度，将心理教育作为师范教育的重要内容，并从全员、全面、全方位等多个角度开展心理教育工作，促进师范生身心的健康成长。不仅如此，师范院校还应当将心理素质教育作为师德教育的重要内容，促进师范生不断完善自身心理素质修养，培养师范生的高尚情怀、积极心态、良好情绪和强烈的责任感，使其自我教育水平得到持续提升。

（二）完善心理健康教育培养模式

师范院校应根据基础教育需要及师范教育特点，构建完善的师范生心理教育能力培养模式。师范院校的心理教育能力培养模式要坚持以师范生为主体，将专业培养和心理素质培养融为一体，提高心理教育的理论水平和实际操作能力，做到在完善心理教育能力培养模式下，全面提升师范生的心理教育理论水平和实践能力。

（三）强化心理健康教育实践能力训练

师范院校应当建立起一个以多元化、互动性为原则，全程培养、互动训练和评价激励相结合的心理教育实践能力培养训练机制。具体的心理教育实践锻炼模式，可以在教学和实践环节以理论学习、技能培训、远程见习和岗位实习相结合的方式；



而在互动环节，要结合教、学、研、做好这四个方面；在心理教育能力评价环节，要采用校内与校外相结合、教师与学生相结合、考核与竞赛相结合的多维度评价方式。另外，师范院校还应当充分利用现代信息技术，将教育学和心理学等多门学科整合在一起，开发建设出一个以信息性、集约性、开放性、融合性为原则，包含丰富网络信息的资源。

课堂互动

活动 1：自我测评

大学生心理健康自评（SCL-90）

表 1-2 列出了有些人可能会存在的问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近一个星期以内下述情况对自我影响的实际感觉，在 5 个方格中作出一项选择（用√/进行标记）。

要求：

1. 独立地、不受任何人影响地进行自我评定；
2. 每次评定在 20 分钟内完成。

表 1-2 心理健康自评表

项目 分值	没有 0	很轻 1	中等 2	偏重 3	严重 4
1. 头痛	☐	☐	☐	☐	☐
2. 神经过敏，心中不踏实	☐	☐	☐	☐	☐
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋	☐	☐	☐	☐	☐
4. 头昏或晕倒	☐	☐	☐	☐	☐
5. 对异性的兴趣减退	☐	☐	☐	☐	☐
6. 对旁人责备求全	☐	☐	☐	☐	☐
7. 感到别人能控制你的思想	☐	☐	☐	☐	☐
8. 责怪别人制造麻烦	☐	☐	☐	☐	☐
9. 忘记性大	☐	☐	☐	☐	☐
10. 担心自己的衣服的整齐及仪态的端正	☐	☐	☐	☐	☐
11. 容易烦恼和激怒	☐	☐	☐	☐	☐
12. 胸痛	☐	☐	☐	☐	☐
13. 害怕空旷的场所和街道	☐	☐	☐	☐	☐
14. 感到自己的精力下降、活动减慢	☐	☐	☐	☐	☐
15. 想结束自己的生命	☐	☐	☐	☐	☐
16. 听到旁人听不到的声音	☐	☐	☐	☐	☐
17. 发抖	☐	☐	☐	☐	☐
18. 感到大多数人不可信	☐	☐	☐	☐	☐



续表

项目 分值	没有 0	很轻 1	中等 2	偏重 3	严重 4
19. 胃口不好	☐	☐	☐	☐	☐
20. 容易哭泣	☐	☐	☐	☐	☐
21. 同异性相处时感到害羞不自在	☐	☐	☐	☐	☐
22. 感到受骗中了圈套或有人想抓你	☐	☐	☐	☐	☐
23. 无缘无故地感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐
24. 自己不能控制地大发脾气	☐	☐	☐	☐	☐
25. 怕单独出门	☐	☐	☐	☐	☐
26. 经常责怪自己	☐	☐	☐	☐	☐
27. 腰痛	☐	☐	☐	☐	☐
28. 感到难以完成任务	☐	☐	☐	☐	☐
29. 感到孤独	☐	☐	☐	☐	☐
30. 感到苦闷	☐	☐	☐	☐	☐
31. 过分担忧	☐	☐	☐	☐	☐
32. 对事物不感兴趣	☐	☐	☐	☐	☐
33. 感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐
34. 感情容易受到伤害	☐	☐	☐	☐	☐
35. 旁人能知道自己的私下想法	☐	☐	☐	☐	☐
36. 感到别人不理解自己、不同情自己	☐	☐	☐	☐	☐
37. 感到人们对自己不友好, 不喜欢自己	☐	☐	☐	☐	☐
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确	☐	☐	☐	☐	☐
39. 心跳得很厉害	☐	☐	☐	☐	☐
40. 恶心或胃不舒服	☐	☐	☐	☐	☐
41. 感到比不上他人	☐	☐	☐	☐	☐
42. 肌肉酸痛	☐	☐	☐	☐	☐
43. 感到有人在监视自己、谈论自己	☐	☐	☐	☐	☐
44. 难以入睡	☐	☐	☐	☐	☐
45. 做事必须反复检查	☐	☐	☐	☐	☐
46. 难以做出决定	☐	☐	☐	☐	☐
47. 怕坐电车、公共汽车、地铁或火车	☐	☐	☐	☐	☐
48. 呼吸有困难	☐	☐	☐	☐	☐
49. 一阵阵发冷发热	☐	☐	☐	☐	☐
50. 因为害怕而躲避某些地方、场合或活动	☐	☐	☐	☐	☐
51. 脑子变空了	☐	☐	☐	☐	☐
52. 身体发麻或刺痛	☐	☐	☐	☐	☐
53. 喉咙有梗塞感	☐	☐	☐	☐	☐
54. 感到前途没有希望	☐	☐	☐	☐	☐
55. 不能集中注意力	☐	☐	☐	☐	☐



续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
56. 感到身体的某一部分软弱无力	☐	☐	☐	☐	☐
57. 感到紧张或容易紧张	☐	☐	☐	☐	☐
58. 感到手或脚发重	☐	☐	☐	☐	☐
59. 想到死亡的事	☐	☐	☐	☐	☐
60. 吃得太多	☐	☐	☐	☐	☐
61. 当别人看着自己时或谈论自己时感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐
62. 有一些不属于自己的想法	☐	☐	☐	☐	☐
63. 有想打人或伤害他人的冲动	☐	☐	☐	☐	☐
64. 醒得太早	☐	☐	☐	☐	☐
65. 必须反复洗手或点清数目	☐	☐	☐	☐	☐
66. 睡得不稳不深	☐	☐	☐	☐	☐
67. 有想破坏东西冲动	☐	☐	☐	☐	☐
68. 有一些别人没有的想法	☐	☐	☐	☐	☐
69. 感到对别人神经过敏	☐	☐	☐	☐	☐
70. 在商店人多的地方等时人感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐
71. 感到任何事情都有困难	☐	☐	☐	☐	☐
72. 一阵阵的恐惧或惊恐	☐	☐	☐	☐	☐
73. 感觉在公共场合吃东西不舒服	☐	☐	☐	☐	☐
74. 经常与人争论	☐	☐	☐	☐	☐
75. 单独一人时神经紧张	☐	☐	☐	☐	☐
76. 别人对自己的成绩没有作出正确的评价	☐	☐	☐	☐	☐
77. 即使和别人在一起时也感到孤独	☐	☐	☐	☐	☐
78. 感到坐立不安、心神不定	☐	☐	☐	☐	☐
79. 感到自己没有价值	☐	☐	☐	☐	☐
80. 感到熟悉的东西变得陌生、不真实	☐	☐	☐	☐	☐
81. 大叫或摔东西	☐	☐	☐	☐	☐
82. 害怕会在公共场合昏倒	☐	☐	☐	☐	☐
83. 感到别人想占自己的便宜	☐	☐	☐	☐	☐
84. 为一些有关性的问题而苦恼	☐	☐	☐	☐	☐
85. 认为应该因为自己的过错受罚	☐	☐	☐	☐	☐
86. 感到要赶快把事情做完	☐	☐	☐	☐	☐
87. 感到自己的身体有严重的问题	☐	☐	☐	☐	☐
88. 从未感到和他人很亲近	☐	☐	☐	☐	☐
89. 感到自己有罪	☐	☐	☐	☐	☐
90. 感到自己的脑子有毛病	☐	☐	☐	☐	☐



1. SCL-90 的构成

SCL-90 由 10 个维度 90 个条目组成，涉及个体健康的躯体化、强迫症状、人际关系敏感等方面，分析统计指标如下。

(1) 总分

①总分是 90 个项目所得分数之和。

②总症状指数 (General Symptomatic Index)，国内称总均分，是将总分除以 90。

(2) 因子分

SCL-90 包括 9 个因子，每一个因子反映出病人在某方面症状的痛苦情况，通过因子分可了解症状分布特点。

因子分 = 组成某一因子的各项目总分 / 组成某一因子的项目数

表 1-3 心理健康自评量表

维度	条目数	条目分布
躯体化	12	1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58
强迫症状	10	3、9、10、28、38、45、46、51、55、65
人际关系敏感	9	6、21、34、36、37、41、61、69、73
抑郁	13	5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79
焦虑	10	2、17、23、33、39、57、72、78、80、86
敌对	6	11、24、63、67、74、81
恐怖	7	13、25、47、50、70、75、82
偏执	6	8、18、43、68、76、83
精神病性	10	7、16、35、62、77、84、85、87、88、90
其他（主要反映睡眠及饮食情况）	7	19、44、59、60、64、66、89

2. 结果解释

常模应用：要进一步了解测验结果的意义就必须将测验分数与常模相对照，以发现被试在各分量表的得分与一般水平的差异有多大，这样才能准确地确定被试成绩的意义。对于本量表来说，被试各分量表的分数的分级原则为：①平均值上或下各一个标准差以内的为“中等水平的症状表现”；②平均值上或下标准差以内的为“较高或较低水平的症状表现”；③平均值上或下超过两个标准差的为“高或低的症状表现”。因此，从表面上看被试的得分高低是不够的，还要看其在同一群体中所处的水平，才能确定其症状表现的真实程度。比如在某些分量表上被试的得分虽然比较高，但如果常模中该分量表的平均分也比较高，计算后发现被试的得分没有超过一个标准差，那么就表明该被试在该方面的症状表现也只是个中等水平而已，不必过于担心。具体测试结果可以咨询专业人员。



表 1-4 量表解释

项目	平均数 ± 标准差	项目	平均数 ± 标准差	项目	平均数 ± 标准差
总分	129.96 ± 38.76	人际关系敏感	1.56 ± 0.51	敌对	1.48 ± 0.56
总均分	1.44 ± 0.43			恐怖	1.23 ± 0.41
躯体化	1.37 ± 0.48	抑郁	1.50 ± 0.59	偏执	1.43 ± 0.57
强迫症状	1.26 ± 0.58	焦虑	1.39 ± 0.43	精神病性	1.29 ± 0.42

活动 2：问题与思考

1. 什么是大学生健康心理的特征？
2. 结合实际进行心理状况自我评估。
3. 谈谈影响自身心理健康状况的因素。

影视麻辣烫

《当幸福来敲门》

Will Smith 饰演的加纳是一名高科技治疗仪推销员。由于市场接受度有限，花光了所有积蓄购买仪器的加纳尽管努力却依然无法给家人一个良好的生活。无奈之下妻子离家出走，只留下儿子克里斯托夫和他艰难度日。儿子是他永恒的精神动力。四处碰壁的他历经艰辛争取到投资公司的无薪实习机会，尽管成功率极低，尽管受尽白眼，尽管辛酸流浪，但他依然坚信幸福一定会来临，依然乐观地生活，不卑不亢，屡败屡战。最终，他靠着自身娴熟的营销能力和沟通技巧获得了成功，成为一名精英人士。同时他也用自身经历给儿子一堂宝贵的人生课程，成为儿子最好的榜样。