

目录



第一章 健康心理 幸福人生	1
第一节 大学生心理健康概述	2
第二节 大学生心理咨询	11
第三节 大学生心理困惑及异常心理	18
第二章 自我意识与自我成长	27
第一节 自我意识概述	28
第二节 自我意识的产生和发展	39
第三节 认识自我与自我成长的途径和方法	46
第三章 大学期间生涯规划及能力发展	63
第一节 大学与大学生生活	64
第二节 大学生能力概述及发展目标	75
第三节 大学期间生涯规划的制定	89
第四章 大学生学习心理	105
第一节 大学生学习特点与心理机制	106
第二节 大学生学习能力的培养与潜能开发	119
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适	130
第五章 大学生情绪管理	141
第一节 情绪概述	142
第二节 积极情绪及培养	152
第三节 大学生的消极情绪管理	158
第六章 大学生人际交往	167
第一节 人际交往概述	168



第二节	大学生人际吸引规律与交往原则	176
第三节	大学生人际关系困扰与调适	184
第七章	大学生压力管理与挫折应对.....	193
第一节	大学生压力概述	194
第二节	大学生压力管理与应对	200
第三节	正确认识挫折	204
第四节	大学生对挫折的承受与应对	211
第八章	大学生恋爱心理.....	217
第一节	大学生恋爱心理概述	218
第二节	大学生恋爱心理	225
第三节	大学生恋爱的困惑与调适	231
第九章	大学生性心理与性心理健康.....	243
第一节	性心理概述	244
第二节	性心理健康	252
第三节	常见的性心理困惑	256
第四节	大学生性心理保健	264
第十章	大学生生命教育与心理危机应对.....	269
第一节	生命的意义	270
第二节	心理危机概述	278
第三节	大学生心理危机预防及干预	288



第一章

健康心理 幸福人生

知识导航

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯说过：“心理学有一个漫长的过去，但是却只有很短的一段历史。”在心理学意义上，作为幸福感主要成分的主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感，与人们的学习生活、情绪情感、自我意识、人际关系和社会适应等心理健康要素紧密相关；而心理健康本身作为一种幸福状态，又使它与幸福感直接发生关联。幸福感是心理健康的本质特征和核心所在。可以说，正是因为对幸福感的不懈追求，人们才开始重视心理健康，生命也得以借此完成质的飞跃。显然，幸福感与心理健康及其要素相互促进，且已成为新时代心理健康的一种新诠释、一抹新亮色。

知识重点

1. 了解健康和心理健康的概念
2. 掌握大学生心理健康的标准
3. 熟悉维护心理健康的基本方法

第一节 大学生心理健康概述

大学生群体，一个看似轻松，事实上却承担巨大压力的群体。在学业、生活、情感、就业多重大山的压迫下，大学生的心理健康已经告急。近年来，一个个血淋淋的事实，在不断警示我们，要关注大学生心理健康。2000年，由北师大心理系团总支、学生会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为全国大学生心理健康日，目的是呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康热潮。

大学生心理健康已经渐渐成为社会关注的焦点，越来越多的大学生因心理问题而休学、退学，甚至自杀，近年来大学校园内接二连三的反常和恶性事件，让社会对大学生心理健康的关注达到高潮。人们不禁要问——现在的大学生怎么了？目前的中国大学生看起来有喜有忧。喜的是，他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力。忧的是，他们的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关，社会上各种各样的风气不断影响着原本清纯的大学校园，关注大学生的心理问题已经迫在眉睫。



科普篇

为生命画一片树叶

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，叶子在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要价值。



一、健康的概念

1989年（WHO）提出21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

身体健康是指主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力。

心理健康是一种良好的心理状态，处于这种状态下，人们不仅有安全感、自我状态良好，而且与社会契合和谐，能以社会认可的形式适应外部环境。它一般可理解为情绪的稳定和心理方面的成熟两个方面，但这种稳定和成熟的状态是相对的。因为我们生活在一切都在变化的社会中，没有人会有一成不变的精神和情绪状态。只有将制约人格的各种条件，比如文化程度、工作能力、职业、社会地位、生活演变等很好地协调起来，并能适应环境、利用环境、创作环境，才能称之为心理健康。

社会适应良好是指对于社会环境和一些有益或有害的刺激，能积极调整、适应。不让自己长期处于一种封闭、压抑的状态。简单的说就是保持一种好的适应心态，保持良好的沟通很重要。

道德健康的内容是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。据测定，违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理，容易发生神经中枢、内分泌系统等失调，免疫系统的防御能力也会下降。医学家研究发现，贪污受贿的人就容易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症；而为人正直、心地善良和淡泊、坦荡的品质，则能使人保持平衡，有助于身体健康。

二、心理健康概述

（一）心理健康的概念

2001年世界卫生组织（WHO）对心理健康的定义为：心理健康是一种健康状态，在这种状态下，个人能发挥自己的能力，能够应对生活中的正常压力，能够富有成效地工作，并能够为他或她的社区做出贡献。

这一定义强调了心理健康不仅仅是缺乏疾病或虚弱，而是个体在身体、精神和社会适应能力各方面都处于良好状态的一种综合体现。它涵盖了个人能够实现自我、有效应对日常生活中的压力、在工作中取得成果以及为社会做出贡献的能力。

（二）大学生心理健康的标准

1. 能保持正确的自我意识，接纳自我

自我意识指人对自己身心状态及对自己与客观世界、他人的关系的意识，包括自我认识、自我体验和自我调节三个结构。



一个人如果是心理健康的状态，要能保持正确的自我意识，然后能接纳自我，悦纳自我。悦纳自己的前提是你对自己有一个正确的、全面的、客观的自我意识。因为一个人要想成长，要想发展，要想改善，要从认识自己开始。一个人的自我认识就决定了这个人的自我体验。如果你的自我认识是积极的，你的自我体验就是积极的，积极的自我认识不代表我就必须是一个完美的、没有任何缺点的人。如果你的自我认识是消极的，你的自我体验就是消极的，有了自我认识，又有了自我体验，在自我调节和调控的作用下人们还能不断的自我成长。

2. 能保持对学习较浓的兴趣和求知欲望

狭义的学习是指通过阅读、听讲、研究、观察、探索、创新、实验、实践等手段获得知识、提高认知或技能的过程，是一种使一个人可以得到持续变化（知识和技能，方法与过程，情感与价值的改善和升华）的行为方式。

心理健康的人能珍惜和热爱学习，积极投身于学习中，并在学习中尽情地享受人生的乐趣，而不会认为学习是重负；他们在学习中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从学习成果中获得满足和激励，把学习看作是乐趣而不是负担；他们能把学习中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，使自己的学习行为更有效。

要真正保持对学习较浓的兴趣和求知欲望，更需要从内心出发。我们需要审视自己的内心：为什么要学习？学习的意义何在？我们的未来怎么规划？等等，弄清楚这些问题，形成认识，坚定信心，激发自己的内在生命力，你就有了发自内心的学习兴趣，这样才能拥有更强劲、更持久的学习动力。

3. 能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪是一种内部的主观体验，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱、恨等，也有一些细腻微妙的情绪，如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。无论正面还是负面的情绪，都会引发人们行动的动机。尽管一些情绪引发的行为看上去没有经过思考，但实际上意识是产生情绪重要的一环。

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势，当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；他们能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重，既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过分追求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己所能得到的一切都感到满意。

4. 能保持和谐的人际关系，乐于交往

人际关系就是人们在人际交往过程中结成的心理上的关系或心理上的距离。人都有很强的交往需求，渴望交往成功，渴望被人接受与理解，渴望爱与被爱。

和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健



康的重要途径。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人。心理健康的人能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人和集体所理解、所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；与生活的集体能融为一体，既能在与挚友相聚时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外，与周围的人格格不入。

5. 能保持完整统一的人格品质

心理健康的人，气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展，人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；他们思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应；他们能够与社会的步调合拍，也能够与集体融为一体。

6. 能保持良好的环境适应能力

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能主动地适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中；对自己的力量有充足的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

个体在遇到新情境时，一般有3种基本的适应方式：

- (1) 问题解决：改变环境使之适合个体自身的需要。
- (2) 接受情境：包括个体改变自己的态度、价值观，接受和遵从新情境的社会规范和准则，主动地作出与社会相符的行为。
- (3) 心理防御：个体采用心理防御机制掩盖由新情境的要求和个体需要的矛盾产生的压力和焦虑的来源。

7. 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有同多数同龄人相符的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。若一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。心理健康的大学生应该表现出精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索，而过于老成、幼稚或依赖都是其心理不健康的表现。



8. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而又成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，因此，是衡量大学生心理健康的基本标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高，因而衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

大学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

需要注意的是，所有人的心理健康与不健康都是一个连续体，具有相对性。两者只有程度上的不同，并无绝对的界线。

三、大学生心理发展的特点

18-24岁的大学生处于青年后期，即霍尔（Hall）提出的由“疾风怒涛”状态向“相对平稳”状态的过渡时期，是人的“第二次诞生”。在这一时期，大学生的人格形成、自我意识蓬勃发展、社会生活领域迅速扩大。大学生虽然脱离了孩子的群体，但暂不能履行成人的责任和义务，处于“边缘人”状态。因此，这一时期又被称为“心理的延续偿付期”，即大学生可以暂时合法地延缓偿付必须承担的社会责任和义务。

（一）认知思维发展的特点

韦克斯勒智力量表的得分显示智力发展的顶点在20-25岁。大学生的智力发展进入高峰期。他们从更广、更深的角度去观察事物，并更为敏锐、主动、多维、系统、谨慎；记忆力处于鼎盛时期，记得多，记忆方法也更为灵活多样，有意记忆逐渐占据主要地位，且抽象记忆水平不断升高；富于幻想，但想象中的合理成分及创造性成分明显增加；已从经验型思维转向理论型逻辑思维，抽象思维和推理能力获得了发展，并具有独立性和批判性。但是，大学生的抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现为思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，大学生看问题时容易钻“牛角尖”，并且掺杂了个人感情色彩，做事情时缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向，尤其是理论型抽象思维居于主导地位，所以他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。



（二）情绪情感发展的特点

大学生充满青春活力。随着校园生活的深入展开，大学生的社会性需要增多，社会性情感（道德感、理智感和美感）也得到了充分发展。道德感的发展主要表现为产生了社会的使命感、责任感和义务感；理智感的发展主要表现为对真理的强烈追求，对所学知识充满兴趣和好奇心，并能充分体验到获得知识的乐趣和充实感；美感的发展主要表现为美的感受更加丰富，审美能力大大提高，审美体验日益深刻，不仅能体验到事物的外在美，也能体验到事物的内在美，创造美的能力不断增强，审美观念日趋完善，懂得了美与丑、善与恶的区别，学会了形式美和内在美的统一。虽然大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，大多数同学的内心体验逐渐趋于平稳，但是，如果受到内心需要和外界环境的强烈刺激，他们的情绪仍然会产生较大波动而表现出两极性，从一个极端走向另一个极端，深陷理智与情感的冲突之中。加之大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，大学生的生活经验匮乏，这更加重了大学生的情绪适应和调节的困难，常常令他们体验到挫折与焦虑。

（三）意志行为发展的特点

随着大学生独立性和社会性的发展以及自我意识的增强，大部分学生都具有了较好的意志品质，多数学生已能逐步自觉地确定明确、富有社会意义的理想或者个人奋斗目标，并根据理想目标制订并实施计划，克服困难，朝着目标迈进，其意志的自觉性、独立性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展，但有些学生仍可能表现出一定的惰性、依赖性、冲动性和持久力不足。情绪波动和任务性质也会影响到他们的意志行为。

四、影响大学生心理健康的主要因素

（一）家庭因素

通过对存在心理健康问题学生全员一对一的访谈，发现家庭因素是造成大学生心理健康问题最主要的因素之一。很多心理健康问题比较突出的大学生最主要的形成原因就是父母关系紧张。父母是子女的第一任老师，父母之间的关系、教育观念、家庭经济状况等将直接影响孩子的成长和成才。父母关系紧张经常争吵、打架甚至离婚，这会对孩子造成不可逆的心理创伤，在这种环境下成长的孩子都会有不同程度的阴影，导致孩子性格孤僻，不愿与人交流、自卑、习惯性情绪低落等，情况严重的甚至会导致孩子找不到存在的意义，甚至会出现极端行为。

（二）社会因素

随着互联网与大数据时代的到来，一方面极大的方便了我们的生产、生活，另一方面也导致知识、信息、技术更新换代周期变得更短使得社会竞争越来越激烈。



大学生在学习期间需要学习的知识更新换代更快，如果不紧跟新时代发展的步伐不断自我学习、自我提高、自我更新，容易出现大学学习的知识滞后于社会发展的速度，毕业以后不能很好地融入社会、适应社会。生活工作节奏也越来越快，快节奏的学习、生活、工作方式很容易导致身心疲劳。另一方面，理想很丰满，现实很骨感，理想与现实存在着矛盾与落差，大学生在现实社会中遇到挫折很容易使得大学生丧失自信，对未来感觉迷茫，从而产生焦虑感、抑郁感，当负面情绪占据主导就容易出现抑郁等心理健康问题。

（三）学校因素

上大学会让很多孩子远离家庭开始独立生活，如何安排生活费、如何安排食宿、如何平衡学业与课外活动等都需要自己独立安排。现在的00后独生子女居多，家长为孩子代劳过多，导致部分孩子独立性较差，个性化比较强，在学校的集体生活中不能很好地处理室友、同学、老师之间的关系，导致人际关系紧张。上学过程中大学生会面临学业压力、就业压力等方面的压力，当课程学不懂面临挂科时，当学生找不到工作时，他们会承受巨大的心理压力，长期处于高压状态很容易出现心理健康问题。

（四）个人因素

大学生个人因素也是导致心理健康问题的重要因素。诸如：长相、身高、体型或者一些先天性缺陷等，会使学生产生不自信、自卑等心理，久而久之就会造成严重的心理负荷，形成心理健康问题。另一方面，大学生的个人因素表现为自我认知偏差，大学完全不同于中学阶段，评价标准、评价体系与中学相比都不一样，大学对一个学生的评价不再完全取决于学习成绩，同时还要参考学生课外活动、人际交往能力、沟通能力、管理能力、协调能力以及个人情商的修炼等方面。在这种情况下容易出现两极震荡，当事情做的好的时候，容易骄傲自满，当遇到严重挫折时就会自卑甚至否定自我。



困惑篇

一、如何有效克服在面对重要作业或考试时产生的拖延情绪，以提高学习效率？

大一新生在面对大学生活的新挑战时，往往会遇到时间管理和拖延的问题。拖延不仅会影响学习效率，还可能带来不必要的压力和焦虑。为了帮助大一新生有效克服拖延情绪，提高学习效率，以下是一些建议：



（一）认识拖延的根源

1. 恐惧失败：大一新生可能对自己的能力缺乏信心，担心自己无法完成作业或考试，因此选择拖延来避免面对失败。
2. 过度追求完美：有些新生可能希望自己的作业或考试表现完美无缺，但过高的标准往往导致他们无法开始，从而陷入拖延。
3. 缺乏时间管理技巧：大一新生可能还没有掌握有效的时间管理技巧，导致任务堆积，无法及时完成。

（二）运用凯利·麦格尼格尔的《自控力》理论，可以有效地帮助我们摆脱拖延。

1. 意志力与自控力：《自控力》强调了意志力的重要性。大一新生可以通过锻炼意志力来提高自控力，比如坚持每天早起、锻炼或学习一段时间。
2. 奖励机制：书中提到，设置奖励可以帮助提高自控力。新生可以为自己设定小目标，并在完成后给予奖励，比如看一集喜欢的电视剧或吃点小零食。
3. 避免思维抑制：书中指出，思维抑制可能会适得其反，导致更多的冲动行为。因此，当新生感到拖延的冲动时，可以尝试接受它，然后专注于任务本身，而不是试图压制它。

（三）具体实践策略

1. 制定计划：大一新生应该学会制定详细的学习计划，包括每天的学习任务和时间安排。这有助于更好地管理时间，减少拖延。
2. 分解任务：将大任务分解为小步骤，每次只关注一个步骤。这可以降低任务的难度，让新生更容易开始和坚持。
3. 设定截止日期：为每项任务设定一个明确的截止日期，并尽量提前完成。这有助于保持紧迫感，减少拖延。
4. 寻求支持：与朋友、家人或老师分享自己的目标和计划，寻求他们的鼓励和支持。这有助于保持动力，克服拖延。
5. 反思与调整：定期反思自己的学习和拖延情况，找出问题所在，并调整策略。这有助于不断完善自己的时间管理和学习方法。

（四）培养积极心态

1. 接受失败：学会接受失败，并从中吸取教训。失败是成长的一部分，不必过分自责或拖延。
2. 保持自信：相信自己的能力，相信自己可以克服拖延，提高学习效率。
3. 寻求帮助：当遇到困难时，不要害怕寻求帮助。与老师、同学或心理咨询师交流，寻求他们的建议和支持。

总之，面对重要作业或考试时产生的拖延情绪是可以通过认识根源、运用《自



控力》中的理论、实践具体策略和培养积极心态来克服的。通过不断努力和实践，同学们一定可以逐渐提高自己的学习效率，更好地适应大学生活。

二、为什么每当别人向我提一些要求，即便我不想做，但仍然无法拒绝？

在面对他人的要求时，我们常常发现即便内心并不愿意，也难以拒绝，这背后可能隐藏着多种心理和社会因素。恐惧感、自我价值感、责任感、社会期望、沟通困难、依赖心理以及情绪反应等都可能成为阻碍我们拒绝他人的原因。为了克服这一困境，我们可以首先增强自我意识，明确自己的价值观和界限，并接受拒绝他人是个人成长和建立健康界限的一部分。然后，可以尝试以下实用的拒绝技巧：

1. 直接而坚定地说“不”

用坚定而礼貌的语气表达自己的拒绝，让对方知道你的决定是坚定的，但并非出于不尊重。例如：“很抱歉，但我不能帮你完成这个任务。”

2. 提供合理理由

简短地解释拒绝的原因，让对方理解你的立场。例如：“我已经有其他安排了，所以无法参加这个活动。”

3. 使用“我”表达

用“我”来表达自己的感受和想法，避免给对方带来过多的负担。例如：“我觉得我现在无法胜任这个工作。”

4. 感谢并婉转拒绝

在拒绝的同时表达感谢和欣赏，让对方感受到你的善意。例如：“谢谢你邀请我参加这次活动，但我今天已经有其他安排了。”

5. 暂缓决定

如果需要时间来考虑是否能接受请求，可以委婉地表示需要时间考虑，并承诺稍后给出答复。例如：“我需要先考虑一下，晚点回复你。”

6. 提供替代方案

如果能为对方提供其他可行的替代方案，将使你的拒绝更容易被接受。例如：“我目前比较忙，但我可以推荐另一位同学来帮你。”

7. 三明治拒绝法

用恭维的话作为开头和结尾，缓冲拒绝的尴尬。例如：“谢谢你想到我，但很抱歉我目前没有时间。”

8. 适当贬低自己

以谦虚或能力不足为由拒绝对方，但注意不要过度贬低。例如：“我理解你的需求，但怕自己能力不够，搞砸了你的事。”

9. 给予建设性的建议

当对方提出的要求不太可行或不太合适时，可以给予一些建设性的建议。例



如：“我觉得这个活动可能需要更多的资源，你可以考虑寻找更多的合作伙伴。”

10. 保持友好态度

无论你的理由是什么，保持友好和尊重的态度至关重要。避免使用过于生硬或含糊的言辞，让对方感受到你的真诚和善意。

通过综合运用这些方法，你可以更加得体地处理拒绝他人的情况，既保护了自己的利益，又维护了良好的人际关系。记住，学会拒绝是成长的一部分，它有助于你建立更健康、更平衡的人际关系。



资源篇

影视剧推荐

《丈夫得了抑郁症》（2011年上映） 类型：电影作品 导演：佐佐部清

推荐理由

这部电影淡化了抑郁症带来的普遍绝望和沉重，只是简单的日常，没有很用力，给人的感觉是平淡、清寂和温暖。影片由真实事件改编，记录了漫画家小晴（宫崎葵 饰）在丈夫（堺雅人 饰）患抑郁症之后，陪伴丈夫一同与抑郁症斗争的故事。婚后五年，在某网络公司上班的高崎干男和毫不卖座的漫画家妻子小晴过着平静的生活。干男为人纤细，一丝不苟，习惯每天早上做便当，按照不同日期搭配便当的奶酪和领带。但是在巨大的工作压力下，干男看似平静的内心渐渐失衡，他甚至一度企图自杀，经问诊才发现自己已经患了抑郁症。为了让丈夫尽快恢复健康，小晴以离婚相要挟迫使干男辞职休养。失去了生活来源，高野夫妇的生活陷入了前所未有的困境，但他们也在相互扶持的道路上获得了久违的快乐。

第二节

大学生心理咨询

一提到“心理咨询”，很多人的第一反应就是：有病的人才去咨询吧。其实，我们生活在一个复杂、繁忙且多变的世界中，每天都要处理各种事情，压力和应激已然成为学习、生活中的常态。随着社会的发展和自我保健意识的提高，大众对心





理咨询的需要越来越迫切。心理咨询作为提供有效心理帮助的专业活动，正在为改变成千上万人的生活质量做出巨大贡献。



科普篇

媒体中的心理咨询师

如果睡一觉，就能放下所有坏情绪该有多好。2018年的一档网综《催眠大师》，把每一个上了这档节目的明星都“推到”了，他们每一个人都在催眠师的指导下“睡了一觉”。这档时长仅20分钟的微综艺，核心是心理学；亮点是神秘色彩浓郁的“催眠”。每一期都抓取了一个负面情绪进行拆解，意在让更多的人直面自己的心理问题，并积极应对。

《催眠大师》一共十二期节目，对标了十二种坏情绪：焦虑、失落、郁闷、愤怒、孤独、恐惧、自卑、压力、失眠、强迫症、拖延症、抑郁。每一期的明星嘉宾都会通过节目录制前的特定催眠，以及一些节目录制过程中有所呈现的与心理学有一定关系的小游戏。心理学所特有的神秘光环似乎就这样打开了。

“催眠”作为一种心理治疗的辅助手段，因其像超能力一般的神奇效果，以及似乎可以“操控”被催眠者行为的神秘现象，而被大众知晓，但是，大多数人却并不够了解真正的“催眠治疗”。“催眠治疗”是指在心理治疗过程中，应用催眠原理，令被催眠的人接受心理暗示，并达成一定目的的手段。

一、心理咨询的界定

对心理咨询如何理解？一些学者从不同的角度给予了各自的界定，其中比较有代表性的有如下几种：

1. 罗杰斯（Rogers）认为“心理咨询是指通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程”。

2. 美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是：“心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中，助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极的方法对待自己和他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验”。

3. 帕特森（Cecil H.Patterson）认为：“心理咨询是一种人际关系。在这种关系中，咨询师提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更完美的人和更好的社会成员”。



二、心理咨询的功能

（一）提高问题解决能力

心理咨询的一个好处是提高解决问题的能力。在咨询中，个体可以练习识别问题、集思广益、评估不同选择的利弊。这可以使他们在生活的其他领域，如工作或人际关系中，更有信心和更有效地解决问题。

（二）增强自我意识

心理咨询也可以帮助个人发展更高的自我意识。通过在一个安全和支持性的环境中探索一个人的想法、感受和行为，个人可以深入了解导致他们心理冲突的潜在因素。这种增强的自我意识可以带来更多的自我接纳，更充实的人际关系，以及更深层次的生活目标感。

（三）构建更适应性的行为模式

通过学习和实践新的应对策略，个体可以改变不恰当的思维和反应方式，学会更有效地应对生活中的挑战和压力。这种适应性行为模式的建立，有助于个体更好地适应社会环境，提高生活质量。

（四）调整不合理信念

心理咨询过程中，咨询师会帮助个体识别和调整不合理的思维模式和行为习惯。通过挑战和重塑这些不合理的信念和思维模式，个体能够形成更健康、更积极的自我形象，增强自尊和自信，从而在生活中做出更明智的决定。

（五）改善人际关系

一个有效的咨询者本身应该具有健全的心理特征、富有同情心、善于倾听，除此以外还应具备良好的助人技巧。尽管咨询者并非完美的人，但他能给来访者提供一种安全的健康的带有帮助性质的关系。咨询所提供的这种新型人际关系对来访者可产生榜样作用，对来访者的日常人际交往产生潜移默化的影响，从而改善来访者的人际关系。

（六）发展来访者潜能

心理咨询不仅能让来访者全面认识自我也能促使来访者加强自我内省，找出真实的自我或解除对真实自我困惑，使他对自我的理解得以提高或深入。这种认识促使来访者更有自知之明，表现在逐渐深入的理解自己的情感和社会环境及有关的观念的联系，而不是习惯于从同样的角度或在同一水平重复的思考。同时，这种理解伴随着自由的情感活动和行为反应，而不是老一套的情感体验和固定的行为模式。咨询可以使来访者加强自我内省，享受属于自己的生活。



（七）增强幸福感和满意度

心理咨询还能带来其他积极的变化，如提高决策能力、克服心理障碍和恐惧症、增强自信与自尊、促进个人成长和发展、增进生活满意度和幸福感等。这些变化共同作用，有助于提升个体的幸福感和满意度。

三、心理咨询的对象

心理咨询工作对象主要是正常人、正在恢复或已经复原的人。当你遇到自己不能解决的问题，同时所产生的情绪等困扰又是你自己很难调整的，已经明显影响了你的生活质量或社会功能，这时就应该立即寻求心理咨询的帮助。

四、心理咨询的误区

1. 认为只有精神病患者才需要心理治疗。这是一个误解，因为心理治疗适用于那些没有严重精神疾病但有心理困扰的人，如轻微的心理疾病或一般性的心理问题。

2. 认为心理咨询等同于聊天。虽然心理咨询包括谈话，但它是一种专业的、结构化的过程，旨在帮助个人了解自己并解决问题，这与和朋友聊天有本质的区别。

3. 认为心理咨询师具有透视人心的能力。心理咨询师没有特异功能，他们依靠专业的训练和技巧来帮助客户。

4. 认为心理咨询跟思想工作是一样的。心理咨询与思想工作虽然都涉及到人的心理和思想，但它们的目的、方法和效果有着本质的区别。心理咨询主要是通过专业的技术和方法，帮助个人解决心理问题，促进心理健康和幸福感。它强调对个人进行心理帮助，以渡过心理难关，并对双方讨论严格保密，不会损害来访者的利益。心理咨询师的工作范围广泛，包括心理问题、情感和行为问题，运用科学和多样化的手段，如心理测评、心理分析、行为疗法等，旨在促进求助者的自我成长和发展。相比之下，思想工作更多地关注价值观的灌输和道德水平的提升，通过摆事实、讲道理来影响个体的思想和行为。

5. 认为心理咨询是万能的，是救世主。咨询也不是万能的，首先要求咨询的内容必须是心理方面的，其他方面则不在咨询的范围，心理咨询不该被神化。

咨询的核心是“助人自助，自我成长”。咨询师通过启发、引导、支持、鼓励，帮助求助者领悟到内心存在的冲突，矫正错误的认知，做出新的有效的行为，从而达到解决问题、促进发展、完善人格的目的。

整个过程，始终是求助者主动。咨询师只起一种协助、指导的作用，不会主观地指示求助者一定要怎样做或一定不能怎样做。心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策。那种把心理方面的医生当做“救世主”，把自己的所有心理包袱丢给咨询师，认为咨询师有能耐把它们一一替自己解开，而自己无须思考、内省、努力的想法是



不正确的。

五、心理问题的诊断

判断是否有心理问题，实质上是一个心理评估与诊断问题，需要专业人员，运用心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段，根据严格的诊断标准，按照严格的程序去实施的一项专业性很强的工作。

是否有心理障碍或精神疾病，不能仅根据一些情绪或躯体现象就轻易做出判断，更不能简单地“对号入座”。



困惑篇

一、心理咨询是不是就是“话疗”或者是规劝、教育？

首先，心理咨询是一个专业的过程，它运用心理学的方法对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助。这个过程涉及到来访者与咨询者之间的互动，通过语言文字等交流媒介，来访者就自身存在的心理不适或心理障碍进行述说、询问与商讨。在咨询者的支持和帮助下，双方共同讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境、解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

“话疗”一词通常被理解为通过谈话来进行心理治疗的一种方式。虽然它确实涉及到了谈话这一元素，并且与心理咨询有一定的相似性，但“话疗”更多地被看作是一种非专业的、通俗的说法。它可能缺乏心理咨询所具备的专业性、系统性和科学性。

规劝则是指郑重地劝说或劝告，它通常是一种单向的、以说服为目的的沟通方式。规劝可能包含了对某种行为或态度的否定，并试图通过说服来改变对方。然而，心理咨询并不仅仅是规劝或说服，它更注重倾听、理解和支持来访者，帮助来访者自己发现问题、解决问题，并促进来访者的自我成长和发展。

教育则是一种更广泛的概念，它涉及到知识的传授、技能的培养以及价值观的塑造等方面。虽然教育过程中也可能包含心理咨询的元素（如情感教育、心理辅导等），但教育的主要目的并不是解决个体的心理问题，而是培养人的全面发展。

综上所述，心理咨询与“话疗”、规劝以及教育在概念和实践上都有所不同。心理咨询是一个专业的、系统的、科学的过程，旨在帮助来访者解决心理问题、恢复心理平衡并促进自我成长和发展。而“话疗”则可能缺乏专业性，“规劝”更多是一种说服方式，教育则是一个更广泛的概念，虽然它们在某些方面可能与心理咨询有所交集，但并不能完全等同。



二、作为一名大学生，我比较关心心理咨询内容会被泄露吗？

心理咨询的内容在正常情况下是不会被泄露的。具体情况如下：

1. 保密原则

学校心理咨询师通常会遵循专业的伦理准则和法律法规，确保学生的个人信息和咨询内容不被泄露。这些准则和法规要求咨询师在未经学生同意的情况下，不得将咨询内容透露给任何人，包括家长、教师或其他学校工作人员。

2. 保密措施

学校心理咨询的保密性还体现在咨询记录的保管上。咨询师会妥善保管学生的咨询记录，确保这些记录不会被未经授权的人员查阅。

3. 保密例外

虽然学校心理咨询的内容通常会受到严格的保密保护，但在某些特殊情况下，保密原则可能会受到一定的限制：

(1) 危害预防：如果学生涉及违法犯罪行为或存在自伤、伤人等严重风险，咨询师可能需要向相关部门报告，但应将有关信息的暴露程度限制在最小范围内。

(2) 法律义务：在咨询师接受公检法机关法律规定的询问时，有义务提供必要的信息，但同样需要遵守最小化信息暴露的原则，并且不得做出虚假的陈述或报告。

如果学生对咨询师的保密措施有任何疑问或担忧，可以在咨询前与咨询师进行充分沟通，确保双方的权益得到保障。

综上所述，学校心理咨询的内容在正常情况下会受到严格的保密保护，学生在咨询过程中可以放心地分享自己的问题和感受。

三、心理咨询和星座、塔罗、算命是不是一回事？

心理咨询师最常被问到的一个问题就是“你是不是知道我现在想什么？”。当然不会知道啦，咨询师是没有读心术这种神技的。咨询师虽然会训练共情技术、体察来访者的反应和感受的技术，但这不代表心理咨询师能看透一个人的想法，心理咨询师也不会时时刻刻去分析每一个见到的人。

还有人问星座、塔罗、算命是不是心理学，并不是。心理学产生于哲学和现代科学，经过很多代的科学实验、医学临床实践、理论更新才发展到现在。星座、塔罗、算命并不是心理学的分支，更像是我们常说的玄学。如果有人告诉你他会用星座、塔罗、算命等给你做心理治疗，或者说他和你聊一个小时就能改变你的人生，你就要小心了，这可能是遇到了“骗子”。

四、如果遇到心理困扰，应该如何预约心理咨询？

(一) 预约方式

1. 公众号预约：“东电心理”微信公众号 – 咨询预约 – 网络预约 – 填写信息



2. i 东电平台：i 东电平台 - 心理健康 - 咨询预约

3. 电话预约：135 9622 0525（预约时间为周一至周日【法定节日除外】，每日 8:00-21:30）

（二）咨询时间和地点

咨询时间：

周一至周五（法定节假日除外）

8:30-11:30

14:00-17:00

咨询地点：

大学生活动中心 320



资源篇

影视剧推荐

《心灵捕手》（1997 年上映）类型：电影作品 导演：格斯·范·桑特

推荐理由

这部影片讲述了主人公威尔·亨廷顿（由马特·达蒙饰演）的心灵成长之旅。威尔天赋异禀，拥有数学天才，但他也面临情感问题和人际关系挑战。通过他与治疗师肖恩·马奥尔（由罗宾·威廉姆斯饰演）之间的互动，电影展现了一个深刻的故事，讲述了自我发现、自我认同和情感成熟的过程。

在电影的早期，威尔对自己的价值和才能持怀疑态度，更多地将自己视为一个底层工人的儿子，而不是一个有潜力取得卓越成就的人。他的自我认同问题源于他的家庭背景和情感障碍，导致他对自己的未来感到迷茫和无助。随着治疗过程的深入，威尔逐渐开始看到自己的才能和价值。肖恩的支持和指导使他能够更清晰地认识到自己数学方面的卓越才能，并明白这一天赋可以改变他的生活。威尔逐渐开始接受自己是一个有潜力改变命运的人，而不仅仅是受困于过去的情感问题和家庭背景。电影的高潮时刻呈现了威尔对生活的全新态度和对未来的积极展望。威尔不再视自己为局限于工薪阶层的人，而是追求更广阔的可能性。他开始制定计划，追求高等教育，并展望了一个更有成就感和有意义的生活。这一心态的改变彰显了他的自我认同演变，以及治疗过程对于他内心成长的影响。

第三节 大学生心理困惑及异常心理

随着社会的快速发展,我国部分精神障碍的发病率较二三十前有比较大的增长。越来越多的大学生开始关注自身心理和精神健康。由于大众对精神障碍的认识和了解较少,因此有很多错误的认识和应对方式。调查显示,目前国内精神障碍就诊率不到30%,为什么?因为“不好意思就诊,也不想让别人知道自己得了这种病”,还因为90%以上的人没有觉察自己已经患有精神障碍或精神疾病。由于对精神障碍的偏见和心理健康教育局限等多种因素,人们对心理问题和精神障碍的认识了解非常有限,对各种心理异常症状一知半解,不能及时发现问题,出现问题也不知道如何正确应对,耽误了治疗,导致心理健康严重受损和严重不良后果。



科普篇

顺其自然的心理疗法—森田疗法的起源与发展

森田疗法(Morita therapy)是一种独特的心理疗法,由日本森田正马教授在1920年前后创立。起初称之为体验疗法、神经质的特殊疗法。后来由森田正马的弟子将其命名为森田疗法,也逐渐发展为“新森田疗法”,其适应症扩大到强迫症、焦虑症、恐怖症、神经衰弱、双相情感障碍、精神分裂症、抑郁症、药物依赖、酒依赖、临终患者中。

森田从小就是一个敏感的孩子。在他10岁时,因为看了寺庙里色彩斑斓的地狱绘图,而经常产生死亡的恐怖感,并且常常失眠、做噩梦。他在20多岁时,终日为头疼和形形色色的恐惧所困扰,甚至影响到大学成绩,一度想要留级,被医生诊断患上了“神经症”。

在森田精神状态最差时,以“置之死地,听之任之”的态度,不再介意那些症状,不顾一切用功学习,最终取得了优异的成绩。与此同时,他的神经症症状也出乎意料的消失了。“顺其自然”的治疗理念,开始在年轻的森田正马心中扎根。

森田大学毕业后,就到了巢鸭医院(现在的都立松泽医院)工作。他带着懂懂的“顺其自然”理念,尝试着帮助精神疾病患者,让女病人织毛衣,让男病人养



鸟、糊纸袋，逐渐开启户外作业疗法，最后发展到干农活、垦荒、养鸡等。

一次，森田的一个熟人来寻求他的帮助。这个熟人每天都伴有 $37.2\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 的低烧，被怀疑得了肺炎，还每日担心自己的痔疮问题，神经衰弱，做不了工作，整日无所事事。森田便把自己家二楼的房间腾空，劝说他到自己家中休养一段时间。督促他动起来、做事情、过上健康人的生活。一个月后，熟人各种症状离奇消失了，真的恢复了健康。森田正马从这次治疗中受到启发，认识到了“为所当为”的重要，可以说这就是森田疗法治疗疾病的首例成功。

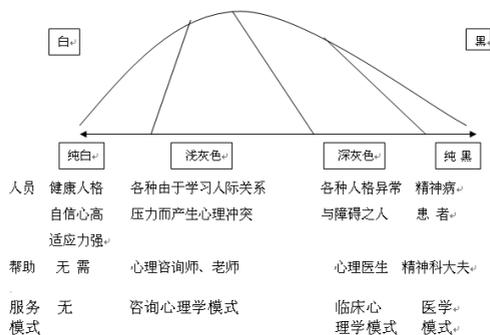
一、心理问题

心理健康状况是一个相对的概念，人的心理健康与不健康是相对而言的，从心理健康到心理不健康之间存在着巨大的量的变化。根据程度的不同，我们可将心理问题划分为三层：心理困扰、心理障碍与精神障碍。

心理困扰，是人们经常遇到的因各种适应问题、人际关系问题等引起的轻度心理失调，其强度较弱，对人的生活和情绪状态有一定的负面影响，容易通过自我调整和适当的心理疏导得到恢复和矫正。心理困扰是介于健康状态与疾病状态之间的亚健康状态，心理困扰持续时间较短，一般在一、二周之内就能得到缓解，对人的社会功能影响比较小，一般能完成日常的生活、工作和学习。

心理障碍，心理功能紊乱并严重影响个体的社会功能，持续时间较长，患者对病情有自知力，并主动求医，希望康复。主要是指抑郁症、焦虑障碍、性心理障碍和人格异常等轻度心理失调。

精神障碍，精神障碍指人脑机能活动失调，持续时间长，丧失自知力，不承认自己有精神病，社会功能严重受损，不能应付正常生活，不能主动求医，脱离现实。精神障碍是所有心理障碍中最严重的疾病，这些障碍包括分裂情感性障碍、精神分裂症和妄想性障碍等。



心理健康中的“灰色区”概念示意图

二、大学生常见的心理困扰

1. 适应问题：生活适应、学习适应、环境适应等，这一问题在刚入大学的新生



中较为常见。新生来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学生中，生活适应问题广泛存在。

2. 学习问题：有些大学生缺乏学习动机，逃课、上课不专心听讲、不认真完成作业、把大部分时间和精力用在与学习无关的事情上。还有些特别用功的学生因长时间持续进行学习，在生理、心理方面产生劳累，致使学习效率下降，甚至头晕目眩不能继续学习，从而产生学习疲劳。这是在大学生中比较常见的两类学习问题。常见的学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

3. 人际关系问题：进入大学后，由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

4. 恋爱与性心理问题：大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可回避的。总的来说，大学生接受青春期教育不够，对性发育成熟缺乏心理准备，对异性的神秘感、恐惧感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍，常见的心理困扰有恋爱中的过度情绪反映、失恋、单相思、网恋、性心理发育异常等，由自慰行为、婚前性行为带来的心理困扰等。

5. 就业问题：现今的许多大学生缺乏对职业和自我的合理认识与定位，不知道自己适合什么职业，不知道自己应该选择哪个职业。在职业选择时，很多学生无所适从，表现出犹豫不决、无法做出明确的职业选择等。常见的困惑有职业迷惘、就业恐惧等。

6. 情绪情感问题：作为一名当代大学生，我们面临着各方面的问题、学习、生活、就业、未来，无不是普遍存在的问题，大学生作为一个打的社会群体心理特征很鲜明，年轻气盛，有活力，积极的生活态度和人生憧憬，当然不可以避免的还有负面的心理状态，比如阶段性的迷茫，学业的压力，情感的困惑等等。然后这一切都与我们的情绪密不可分，情绪情感是心理状态的晴雨表，从一个人的情绪变化可以感受他的情感，间接的我们可以把握到“个人”的心理动态。

7. 网络心理问题：存在网络依赖问题的大学生网民的大部分时间被用在闲聊和游戏上。许多大学生对网络表现了很强的依赖性，他们整天沉湎于网络这个虚幻的世界里不能自拔，以至于荒废了学业、淡漠了友情和亲情。大学生对网络的这种迷恋是一种精神依赖的表现。

三、大学生常见的适应问题

1. 难以适应新环境的焦虑心理

新生入学首先面临的就是生活环境的变化。在上中学前，不少学生没有远离过家门，饮食起居多由父母包办，形成了较强的依赖心理。而进入大学后，失去了往



日家庭的特殊照顾，有的学生因缺乏独立生活的能力，在生活上不能自理；大学新生在遇到这些问题时，常常束手无策，郁郁寡欢，致使有的学生出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。大学新生可以通过提高以下的能力更好地适应大学生活。

①独立生存能力。培养独立生活的能力，要自觉遵守学校的规章制度和作息时间表，养成良好的生活习惯；要积极参加学校、班级组织的集体活动。培养理财能力，做自己的财务管理。上大学了你得学会自己当家；攥着父母的血汗钱算计每月的吃、穿、用。

②对自己的行为负责（自我控制）。自己的事应认真做好，不该自己做的事坚决不做。一旦意识到自己的行为有可能对他人、对社会带来损害，并对自己有可能带来不利的影晌，就要控制自己，坚决不去做。在是与非、善与恶的选择面前，要坚定自己的立场。宁可得罪朋友，也不要去做不该做的事情。

③自主学习能力。合理规划每天时间，合理分配每天的学习任务，把自己的学习任务分解成每天能够完成的单元。并坚持当天的任务当天完成，无论如何不能给自己以任何借口推迟完成原定计划。把必须完成的工作尽可能安排在工作时间内完成，把既定的学习时间保留出来，养成利用每天的零星时间学习的习惯。按照既定的时间表行事学习时间可以帮助你克服惰性，使你能够按部就班、循序渐进地完成学习任务，而不会有太大的压力。

及时复习是为了使学习能够有成效，应养成及时复习的习惯。研究表明，及时复习可以巩固所学的知识，防止遗忘。向他人提问在学习中碰到疑难问题，要及时向教师和同学请教，无论你认为自己的问题是多么简单、多么微不足道，也应经常向周围同学请教交流。

养成做笔记的习惯。做笔记可以帮助你集中精力思考和总结、归纳问题，加深对学习内容的理解和记忆，又可以把学习内容中的重点记录下来，便于以后查阅和复习。

保持适量的休息和运动。适量的休息和运动不仅让你保持良好的状态，也是消除压力的好办法。

2. 理想与现实的落差形成的失落心理

许多大学生经过十年寒窗苦读和激烈的竞争，步入大学殿堂，他们怀着对大学的憧憬，带着理想主义的色彩，把大学生活想象得十分完美，许多学生想象的大学都是校园风景如画，教室宽敞明亮师生团结友爱，处处欢歌笑语，充满诗情画意，对大学校园和大学生活形成了很高的期望值。但当同学们来到大学以后，发现大学校园和大学生活远不及自己的期望，为什么大学校园没有想象得那么大呢？为什么大学教室没有想象得那么宽敞明亮呢？为什么图书馆的藏书没有想象得那么丰富呢？为什么大学里的人际关系那么复杂，让人难以应付呢？为什么课余生活没有想象得那么精彩呢？为什么大学里，仍然要进行大量的学习，而不是课外实践呢？



诸如此类的疑问涌上心头，理想与现实存在着巨大差距，原来的憧憬就逐渐地被磨灭，许多新生因为这些落差而产生了一系列的心理问题。

3. 自我评价失调导致的自卑心理

大学生中多数人在中学时期是佼佼者，但进入大学后有些学生则由过去的学习尖子变成现在的“平庸之辈”，这部分学生因地位的变化和心理落差产生了自我评价失调，造成了自卑心理。到了大学，从各地来的学生汇集到一起，素昧平生，生活习惯、脾气、甚至方言都各不一样，大学生多数性格外向、活泼、开朗，少数性格内向、不善言语，交际能力差，难于适应环境，对于自己与他人的差别，大学生难以正确的评价和分析，从而造成了自卑心理。大学生自我意识很强，注重自己的外貌、气质、能力及别人对自己的评价。大学生往往将自我概念分化成理想自我和现实自我。可是当自己的理想与现实存在较大差异时，对自我评价达不到理想的标准时，就容易产生消极的自我意识，丧失了达到理想的自信心，产生自卑的情绪感受。

4. 就业带来的危机心理

随着我国实行高校扩招政策以来，进入大学的门槛降低，高校毕业生的人数年年上升，大学生就业的形势日益严峻，媒体也多次进行了全方位的跟踪报道，大学生就业压力所引起的心理问题已经成为一个必须引起高度重视的社会现象。大学生就业心理危机特指高校毕业生在择业过程中，由于无法找到满意的工作，无法排解就业所带来的各种压力，出现了超过心理承受能力的困境而体验到极度焦虑、抑郁、痛苦不安等负面心理状态不能自我调节，常常导致灾难性的结果。要想解决这个问题，应该从引发大学生就业心理危机的原因入手，构建一套从社会——学校——家庭——自我的危机干预体系。政府要加强就业政策的研究与落实；高等学校应优化专业设置，加强实操技能培养和以职业生涯规划为主的就业指导，帮助学生树立正确的择业观，提升心理调适能力和抗压能力。大学生是国家的宝贵财富，社会、学校、家庭都有责任和义务为大学生的成长和成才扫清障碍，理顺通道。

5. 失去奋斗目标的迷茫心理

很多新生进入大学后，很容易失去了中小学时的动力，就出现了茫然心态，他们感觉到中学的阶段生活，虽然苦，但是有目标，天天过着“两点一线”的简单生活，唯一的目标就是考入一所大学，一个人的目标是具有动力和导向激励作用的。但是，进入大学后，以前的目标理想都已经实现，那接下来是什么呢？很多的学生也在踌躇。考入大学之后，周围的一切都变了，变成了一个完全陌生的环境。大学生们接触到了社会市侩、阴暗的一面，没有高中初中那样一心只读圣贤书的环境，面对复杂的生活环境，学子们在现实面前感觉到困惑。有部分学生在中学时成绩比较优秀，进入大学后，发现自己还有很多是不知道的，还有很多的事情要学习，还有很多人需要去超越。自己意识到了自己与其他同学之间存在着差距。这种复杂的心态让不少刚入学的新生开学不久之后就产生了一种莫名的迷茫和失落，情绪



上有明显的郁闷、不适感。以至于学生们意志减退，导致行为懒散。

四、大学生常见的心理障碍

在大学生中，比较常见的心理障碍有焦虑障碍、抑郁障碍和强迫障碍。

1. 焦虑障碍

焦虑症是以焦虑情绪体验为主要特征，可分为慢性焦虑（广泛性焦虑）和急性焦虑发作（惊恐障碍）两种形式。主要表现为：无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经症状（心悸手抖、出汗、尿频等）。

注意区分正常的焦虑情绪，如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，则可能为病理性的焦虑。

大学生进入新的环境，各方面都要重新开始适应和调整。如果对自己期望过高，压力过大，凡事患得患失，时间长了，就会产生持续性的焦虑不安担心、恐慌，并且还伴有明显的运动性不安以及各种躯体上的不舒适感。患有焦虑症的人，在其性格上也有一定的特点，大多胆小，做事瞻前顾后，犹豫不决，对新事物、新环境适应能力差，一旦遇上精神刺激，就很容易患焦虑症。

患有焦虑症的人，常感到无明显原因、无明确对象、游移不定、范围广泛的紧张不安；经常提心吊胆，却又说不出具体原因。患者过分关心周围事物，注意力难以集中，从而使工作和学习效率明显下降。对焦虑症，一方面可进行药物治疗，一方面可进行心理训练，如各种自我松弛训练、生物反馈疗法等，都有一定的效果。

2. 抑郁障碍

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病症状。每次发作持续至少2周以上，长者甚或数年。多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

抑郁症是大学生中常见的一种心理障碍。主要表现为悲伤、绝望、孤独、自卑、自责等，把外界的一切都看成“灰暗色”的。有的大学生对枯燥的专业学习不感兴趣，对刻板的生活方式感到厌烦，为自己的学习或社交不成功而灰心丧气，陷入抑郁悲观状态。长期的忧郁状态会导致思维迟钝、失眠、体力衰退等对个体危害是很大的。大学生抑郁症比例较高，这主要是由于：一方面，他们对社会有各种强烈的需求，极力想表现出自己的才能；另一方面，他们对社会的复杂缺乏认识，对自身行为的合理性和可能性了解得不够深刻，加上人生观、价值观尚未稳定建立，对挫折的承受能力与心理防卫机能不成熟、不完善，因而很容易表现出抑郁的情绪和心境。

一般来讲，神经性抑郁症患者在病前大多能找到一些精神因素。如生活中的不



幸遭遇、学习中遇到重大挫折和困难、在公共场合自尊心受到严重伤害等。该症的发生与性格也有一定的关系。自尊心一向很强的人，在受到挫折后，很容易产生失望、自卑而发病；性格不开朗、多愁善感、好思虑、敏感性强、依赖性强的人，在精神因素作用下，也容易导致抑郁症发生。

3. 强迫障碍

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症，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。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，影响学习工作、人际交往甚至生活起居。

患有强迫症的人，明知某种行为或观念不合理，但却无法摆脱，因而非常痛苦。这种症状大多是由强烈而持久的精神因素及情绪体验诱发而来的，与患者以往的生活经历、精神创伤或幼年时期的遭遇有一定的联系。患强迫症的大学生多与其性格缺陷有关，如缺乏自信、遇事过分谨慎、生活习惯呆板、墨守成规、常怕出现不幸活动能力差、主动性不足等。

五、大学生常见的精神障碍

精神分裂症是一种常见的病因尚未完全明了的心理障碍，多起病于青壮年，常用感知、思维、情感、行为等多方面的障碍和精神活动的不协调，一般无意识障碍和明显的智能障碍。精神分裂可见于不同人群，其患病率为 1.4%—4.6%；发病率（每年新发病人数）月为 1%。

其临床表现多样，几乎精神科的全部精神症状和症状群，在精神分裂症的不同时期和不同类型均可出现；但其基本特征是思维、情感、行为意向的不协调和脱离现实。



困惑篇

一、为什么春季大学生心理疾病呈现高发现象？

每年的 3 月至 5 月是抑郁症、焦虑症、躁狂症、精神分裂症等心理疾病的高发季节，发病数约占全年的一半，俗话说“黄花黄，人发狂”。造成这种现象的主要原因如下：

1. 春天气压较低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，造成心理机能的混乱，从而诱发焦虑症、躁狂症、精神分裂症等心理疾病。
2. 春季云雾蒙蒙、阴雨连绵的天气是引发抑郁症的外部因素。
3. 春天多变的气候会使人的情绪波动较快，容易烦躁不安，从而增大了引发心



理疾病的概率。

4. 春季万物复苏，人体大脑对外界刺激比较敏感，容易出现情绪不稳定。

5. “一年之计在于春”，春天是一年的开始，有些人会急于改变自我现状，给自己制定较高的目标，从而造成较大的心理压力。

二、有效提升大学生心理健康水平的主要途径有哪些？

1. 掌握正确的心理健康知识

心理健康知识是大学生增进自我了解和加强自我调节的理论武器。大学生通过学习心理健康知识，提高心理健康意识，有助于维持自身的身心健康水平。实践证明，系统学习过心理健康知识的大学生，一般在自我调适、自我疏导等方面能力更强，其心理的健康水平也更高。

正确的心理健康知识可通过多种渠道获得。大学生应该认真学习心理健康相关课程，积极参加心理健康专题讲座，自觉阅读与心理健康教育相关的课外读物，收看与心理健康有关的电视电影等。总之要尽可能通过多种渠道，主动了解和掌握正确的心理健康相关知识和自我调适技能。

需要注意的是，在学习心理健康知识的时候一定要避免“对号入座”，不要将各种知识片面地与自身情况联系起来，以避免出现紧张、焦虑甚至恐惧的情绪。

2. 学会进行自我心理调适

进入大学校园后，大学新生首先面临的是环境适应问题，在适应过程中难免会产生许多困惑。这些心理问题如果不能得到及时有效的解决，日积月累就会成为心理障碍，进而影响大学生的学习和生活，因此，大学生应该正视现实，充分发挥主观能动性，学会自我心理调适。首先，正确认识自我。大学生应该时常关注自身发展，认清自己的优势和不足，保持适度的自尊和自信，客观、恰当地评价自己。其次，培养学习兴趣。学习是大学学生的主要任务，只有培养浓厚的学习兴趣，养成良好的学习习惯，不断汲取新知识，提高自身素质，才能更好地适应社会的发展变化。最后，保持乐观心态。积极、乐观的心态是预防心理疾病的重要措施。当遇到挫折时不要消极退缩，而要合理控制和表达情绪，保持积极进取的态度，才能有助于心理的健康发展。

3. 积极参加实践活动，增进人际交往

人的心理是在社会实践活动中形成和发展起来的，健康的社会文化交往和实践活动，有利于丰富大学生的情感体验和实践经验，促进其自觉地进行自我探索和自我发展，提高心理素质水平。同时，健康的人际交往也有利于交往双方的学习进步、个性完善和身心健康成长。

4. 寻求专业的心理帮助

人人都可能有心理困扰，只是每个人的情况不同，心理困扰的程度也不同。许多大学生在产生心理困扰和心理问题后往往选择进行自我调适，这是一种良好的意



识和选择。但当某些心理困扰致使大学生内心产生激烈的冲突，并影响到日常的学习和生活时，自我调适能起到的作用往往有限。这时，就应当积极向家庭、学校争取支持和帮助，尤其要及时寻求心理老师的帮助或专业的心理咨询机构的帮助，切勿想当然或不重视。



资源篇

影视剧推荐

《美丽心灵》（2001年上映）类型：电影作品 导演：朗·霍华德

推荐理由

影片以真实人物约翰·纳什为基础，深刻地揭示了一个天才数学家的生活和他与精神疾病的斗争。电影的主人公约翰·纳什由罗素·克劳饰演，他将这个复杂多面的角色演绎得淋漓尽致。影片展示了纳什在智力和创造力上的非凡才华，以及他在社交场合中的尴尬和不安。然而，故事的转折点出现在纳什开始受到精神分裂症的影响。纳什的精神疾病让他分不清现实和幻想，他的人际关系也受到了严重的冲击。

然而，正是他坚强的意志和爱人艾丽丝（由詹妮弗·康纳利饰演）的支持，使他逐渐克服了内心的挣扎。影片中，爱与包容成为纳什恢复健康的关键，也传递出了一个温馨感人的信息。

参考文献

- [1] 周家华, 王金凤. (2014). 大学生心理健康教育. 清华大学出版社.
- [2] 张满堂. (2015). 心灵之路—大学生心理健康教育. 南开大学出版社.
- [3] 方晓义, 夏翠翠等. (2023). 大学生心理健康教育. 人民邮电出版社.
- [4] 刘秀艳. (2014). 大学生对心理咨询认知、态度和行为的调查研究. 卫生职业教育 (16), 106-107.
- [5] 李雄鹰, 赵灵芝. (2022). 大学生心理健康教育教程. 中国矿业大学出版社.

课后习题

1. 大学生心理健康的标准有哪些?
2. 心理咨询的功能有哪些?
3. 大学生常见的心理困惑有哪些?
4. 大学生常见的适应问题有哪些?
5. 如果遇到心理困扰, 应该如何预约心理咨询?