



第一篇 心理韧性——从变化到适应

第一章 心理健康 终身基石.....	3
理论学习与自我反思 心理健康概述.....	4
能力训练 1 “我心理没病”——树立心理成长的意识和目标.....	13
能力训练 2 “心理咨询专治有病的人吗”——自评.....	20
能力训练 3 “我真的好想帮到他”——区分“自助、互助、求助”.....	21
能力训练 4 沉浸式桌游体验：大学心适应（情绪识别训练）.....	22
拓展阅读.....	23
第二章 情绪管理 幸福在握.....	27
理论学习与自我反思 情绪管理目标.....	28
能力训练 1 “我情商低”——修正内在消极信念.....	37
能力训练 2 “我没感觉”——觉察情绪、命名情绪.....	39
能力训练 3 “‘网抑云’时刻”——情绪的身心转化.....	41
能力训练 4 “快乐并无聊着”——提升情绪积极率.....	43
能力训练 5 沉浸式桌游体验：真心话大冒险（情绪溯源训练）.....	44
拓展阅读.....	45
第三章 心理韧性 转化负能量.....	49
理论学习与自我反思 心理韧性.....	50
能力训练 1 “太突然了！我受不了”——逆境中提升复原力.....	57
能力训练 2 “平平淡淡才是真”——顺境中加强意志力.....	60
能力训练 3 “从此，我变成了另一个人”——逆境后强化心理成长.....	61
能力训练 4 “你没在开玩笑吧”——辨识身边的心理危机.....	64
能力训练 5 “一切都是原生家庭的错吗”——做命运的主人.....	65
能力训练 6 沉浸式桌游体验：情绪解密（情绪命名）.....	67
拓展阅读.....	68

第二篇 自我意识——从自知到自信

第四章 认识自我 人格发展 73

理论学习与自我反思 自我意识与大学生自我意识发展..... 74

能力训练 1 “我是谁”——唤醒自我意识..... 83

能力训练 2 “我在哪里”——探索自我同一性..... 84

能力训练 3 “你是我的眼”——自我认知的整合反馈..... 85

能力训练 4 “我去向何方”——大学生积极人格品质塑造..... 87

能力训练 5 沉浸式桌游体验：撕标签（澄清内在需要）..... 88

拓展阅读..... 89

第五章 接纳自我 学习有道 93

理论学习与自我反思 大学生学习心理..... 94

能力训练 1 “我不会学习”——科学评估个人学习风格..... 104

能力训练 2 “看到考试就犯怵”——“系统脱敏法”缓解紧张焦虑..... 109

能力训练 3 “学不进去怎么办”——训练你的注意力和记忆力..... 111

能力训练 4 “学完就忘怎么办”——思维导图助你提升思维能力..... 112

能力训练 5 沉浸式桌游体验：知行合一（建立与需要一致的行动策略）..... 113

拓展阅读..... 114

第六章 发现优势 悦纳自我 117

理论学习与自我反思 优势识别与心流体验..... 118

能力训练 1 “我有什么优势”——优势测试..... 128

能力训练 2 “优势放光彩”——发现优势..... 131

能力训练 3 “我的优势我做主”——发挥优势..... 132

能力训练 4 “游戏成瘾属于精神疾病”——区分心流与成瘾..... 133

能力训练 5 沉浸式桌游体验：心流复盘（高峰自我觉察）..... 134

拓展阅读..... 135

第三篇 人际交往——从相处到共赢

第七章 人际交往 信任为重 141

理论学习与自我反思 人际交往与信任..... 142

能力训练 1 “社牛还是社恐”——评估我的社交能力..... 149

能力训练 2 “你的事就是我的事”——建立健康的人际边界..... 150

能力训练 3 “我谁也信不过”——信任但不盲信..... 152

能力训练 4 “太不靠谱了”——打造信任..... 153

能力训练 5 沉浸式桌游体验：边界（价值观排序训练）..... 154

拓展阅读..... 158

第八章 爱情花开 爱中修炼 159

理论学习与自我反思	大学生恋爱与性心理	160
能力训练 1	“恋爱是我自己的事”——大学生必须了解的“科学恋爱观”	171
能力训练 2	“给我个‘套路’追上他”——在爱中彼此成全	172
能力训练 3	“日久天长的爱情真的太难了”——学会爱的五种语言	173
能力训练 4	“分分合合太纠结”——重拾自我关爱	175
能力训练 5	沉浸式桌游体验：以爱为镜（联结情绪与需要训练）	176
拓展阅读		176

第九章 同理倾听 共赢思维 181

理论学习与自我反思	人际沟通与冲突化解	182
能力训练 1	“为什么我总是听不懂‘话外音’”——评估你的同理心水平	191
能力训练 2	“都是他惹我生气”——充分表达愤怒	193
能力训练 3	“看见冲突我就想回避”——STABEN：处理冲突的六个要点	194
能力训练 4	“我只跟自己较劲”——请学会自我关爱	195
能力训练 5	“变了味的‘谢谢’”——表达全然的感激	196
能力训练 6	沉浸式桌游体验：看懂你，说清我（同理表达训练）	197
拓展阅读		197

第四篇 目标管理——从职涯到生命

第十章 职业规划 路在脚下 203

理论学习与自我反思	职业与职业生涯规划	204
能力训练 1	“这个专业是我的真爱吗”——准确评估自我职业兴趣	210
能力训练 2	“工作仅仅为了一份薪水吗”——澄清职业价值观	212
能力训练 3	“我的职业发展空间在哪里”——分析职业环境	213
能力训练 4	“我能做好什么”——提升职业能力	214
能力训练 5	沉浸式桌游体验：职涯定位（工作价值排序）	215
拓展阅读		215

第十一章 乐观归因 积极生活 219

理论学习与自我反思	乐观归因	220
能力训练 1	“面对挫折怎么办”——正确归因	230
能力训练 2	“我是一个乐观的人吗”——心理测试辨乐观	232
能力训练 3	“向内行走——我是谁”——探索内在“冰山”	238
能力训练 4	沉浸式桌游体验：人生复盘（个人深度自我觉察）	238
拓展阅读		239

第十二章 把握今天 活出意义	243
理论学习与自我反思 生命意义	244
能力训练 1 “我只想躺平算了”——寻找生命意义	258
能力训练 2 “拖延症患者”——时间管理	259
能力训练 3 “谁的大学不迷茫”——目标管理	260
能力训练 4 沉浸式桌游体验：融化冰山（知行合一训练）	261
拓展阅读	261
参考文献	265
附录 情绪和需要词汇表	267



心理韧性 ——从变化到适应

大学阶段是个体发展、身心成长、知识储备、健康素养培养的关键时期。大学生尤其是大一新生，处在人生发展的关键时期，正经历着从青春期向成年早期的过渡和转变，其学习、生活、个人成长开始步入新的发展阶段，这对他们而言是一次重要的心理考验。

大学生适应问题体现在两个层面：一是新生入学阶段，面临着脱离原来熟悉的学习和生活环境，要调整身心状态以适应新环境。二是从中学到大学阶段，对于大部分学生来说，求学目标将会从原来的“高考指挥棒”到大学的“就业导向”。这一阶段不仅是学生身份转变的时刻，也是学生自我重新定位的重要时刻，是其人生成长发展的关键阶段，对其大学阶段的生活学习乃至终身的职业发展与个性成长都至关重要。

心理韧性是指个体在遭遇困难、压力或挑战时，能够保持积极态度、适应环境并迅速恢复的能力，也是个体在社会化过程中，改变自身或环境，与环境相互协调、和谐发展的积极心理品质。心理韧性涵盖了个体的心理承受力、适应力和恢复力。大学生的心理韧性，决定着是被动面对变化，还是主动适应变化，对促进其全面成长和应对生活挑战具有关键作用。

本篇结合学生的成长需求，选取《课程基本要求》中的“了解心理健康的基础知识”和“提高自我心理调适能力”两部分内容进行阐述。第一章“心理健康 终身基石”内容包括心理健康概述、心理咨询、心理困惑及异常心理；第二章“情绪管理 幸福在握”内容包括情绪管理目标、积极心理学研究成果；第三章“心理韧性 转化负能量”内容包括压力管理与挫折应对、心理危机应对。

第一章 心理健康 终身基石



学习目标

知识目标

- 了解心理亚健康
- 了解心理健康特点
- 了解心理健康标准
- 了解大学生心理健康现状
- 了解心理健康教育途径
- 了解心理咨询原则

能力目标

- 自我管理：识别常有的情绪，描述引发情绪的事件
- 对照大学生心理健康标准制定本人心理成长的目标及措施
- 自评求助心理咨询的时机
- 区分“自助、互助、求助”界限

思政目标

- 合作能力：同理倾听、理解个体差异、支持他人
- 社会意识：理解大学适应常见问题



能力训练

1. 我心理没病。
2. 心理咨询专治有病的人吗？
3. 我真的好想帮到他。



心理健康概述

一、心理健康

(一) 健康与心理健康

《黄帝内经》认为健康是“心安而不惧，形劳而不倦”。世界卫生组织 WHO 对健康的定义是“健康不仅是没有虚弱和疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。心理健康被列为健康的重要组成部分。

由中华医学会健康管理学分会牵头，联合国家卫健委科学技术研究所等单位，以及国内 30 余位专家和学者共同完成的《中国城镇居民心理健康白皮书》于 2018 年发布，数据显示，我国城镇居民心理健康状况调查中，有 73.6% 的人群处于心理亚健康状态，心理健康的人群仅占 10.3%，存在不同程度心理问题的人群占 16.1%。2019 年，权威医学期刊《柳叶刀·精神病学》发布中国首次全国性精神障碍流行病学调查结果：中国成人精神障碍终生患病率为 16.57%，其中焦虑障碍占 4.98%、心境障碍占 4.06%、酒精药物使用障碍占 1.94%、精神分裂症及其他精神病性障碍占 0.61%。



大学生心理健康教育的认识



自我反思

1. 看图 1-1，你的感受是什么？请在附录中找到几个合适的情绪词汇。

2. 分享一下你联想到了哪些人和事？

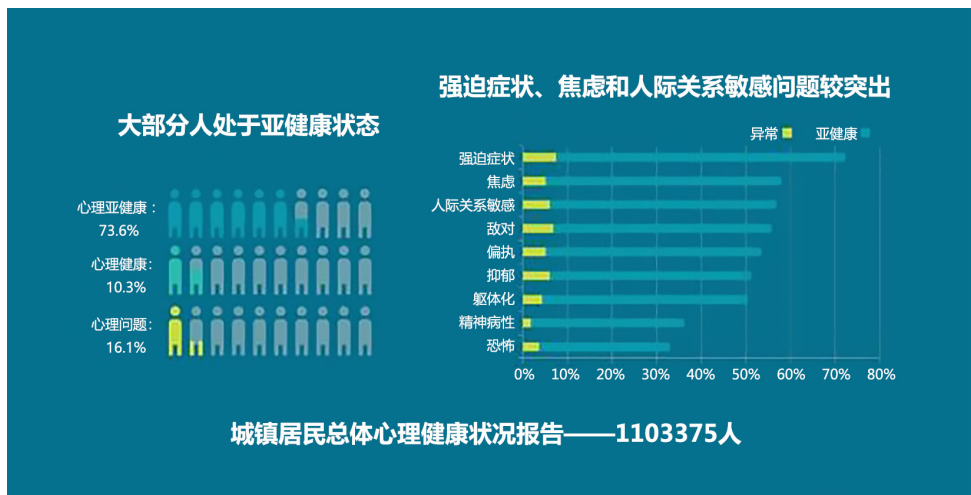


图 1-1 我国城镇居民心理健康状况 (2018 年)

（二）心理健康的特点

心理健康状态具有相对性：人们所处的时代背景、环境、年龄、文化等因素都决定着心理健康的程度。比如，疫情防控期间，人们对于健康的焦虑度会比以往更高。

心理健康状态具有连续性：心理健康状态是一个渐进的连续状态，没有绝对的界限。比如，连续多日沉浸在负面新闻中，会让一个原本心态正常的人陷入情绪低谷。

心理健康状态具有可逆性：人们可以通过及时的心理调适，让原本低落的心情发生转化；但如果长期不关注心理健康，也有可能会出现急剧的心态失控。

心理健康状态具有动态性：人的一生会经历起起伏伏，心理健康状态不可能维持一成不变。心理健康的程度会因为个人特点、环境影响等发生变化，如图 1-2 所示。

心理“非常健康”并没有一个绝对、可以测量的标准，但对于精神疾病、一般心理问题和严重心理问题，临床实践和学界已经形成了较为一致的观点，后文中将进行讲解。针对不同的心理健康程度，应采取相应的措施。

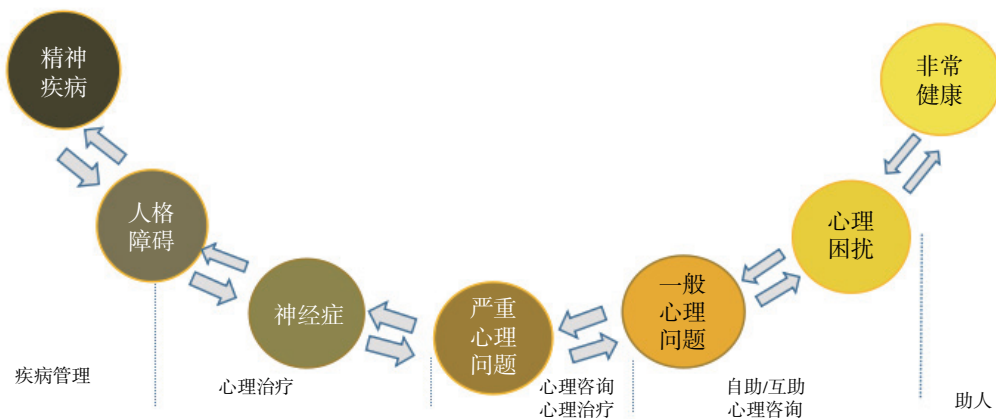


图 1-2 心理健康的不同程度



自我反思

看图 1-2，想一想在你的人生进程中，你经历过心理健康的哪几个阶段？
你记得每一次变化的转折性事件吗？

（三）心理健康的标准

关于心理健康的标准，目前并没有一个公认的定义，主要有两种参考标准：一是“精英思路”，“精英”是指那些自我实现的人，其内在本性发展充分，以他们的心理品质作为衡量心理健康的标准；二是“众数原则”，也就是假定社会中绝大多数人的心理行为是正常的，偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。“精英思路”代表的标准是发展标准，而“众数原则”代表的标准是适应标准或生存标准。前者着眼于个人和社会的发展，强调能动地适应和改造环境，通过发掘个人能力满足个体和社会发展需要；后者则注重适应环境，强调顺从社会世态。

以目前世界各国学校心理健康教育工作的发展趋势来看，学校心理健康教育工作模式已经开始从传统的治疗模式转向发展模式。大学生心理健康教育工作应遵循发展模式而非治疗模式，使更多的学

生能够最大限度地发挥潜力，改善人类自身躯体的、心理的和精神的机能，推动学生的健全发展。由于学校心理健康教育工作接触的多是正常人，发展性问题在这些人中表现得较为突出。因此，关注学生心理健康的发展标准显得尤为重要。

图 1-3 是由人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出的 10 条经典心理健康标准。

1. 充分的自我安全感	2. 充分了解自己并能恰当估计自身能力
3. 目标和理想符合个人实际条件	4. 积极融入社会
5. 个人性格稳定	6. 善于从经验中学习和成长
7. 保持适当和良好的人际关系	8. 适度表达与控制个人情绪
9. 在环境允许前提下发挥个性	10. 在符合社会规范前提下满足个人需要

图 1-3 10 条经典心理健康标准



自我反思

请对照以上 10 条经典心理健康标准进行自我评估，请选出其中你做得最好的 3 项和有待提高的 3 项，并描述你的现状。

我做得最好的 3 项是_____、_____、_____

现状描述：_____

我有待提高的 3 项是：_____、_____、_____

现状描述：_____

（四）大学生心理健康现状与需求

2022 年，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对北京、山东、河北等 31 个省（自治区、直辖市）近 8 万名 15—26 岁的大学生开展了心理健康状况调查。该调查重点考察了睡眠、压力源、无聊等生活方式因素对大学生心理健康的影响，同时考察了大学生学业与恋爱的现状及其对心理健康的影响。2023 年 8 月，中国科学院心理研究所发布了我国第三本心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》，其中分报告《2022 年大学生心理健康状况调查报告》结果显示：我国大学生总体心理健康状况良好。其中，重点院校、本科学生的心理健康状况较差，抑郁风险突出，应引起重视。

结论一：大学生总体心理健康状况良好。

本次调查结果显示，大学生中有 78.52% 的学生无抑郁风险，有 16.54% 的学生存在轻度抑郁风险，有 4.94% 的学生存在重度抑郁风险（图 1-4）。大学生中有 54.72% 的学生无焦虑风险，有 38.26% 的学生存在轻度焦虑风险，有 4.65% 的学生存在中度焦虑风险，有 2.37% 的学生存在重度焦虑风险（图 1-5）。

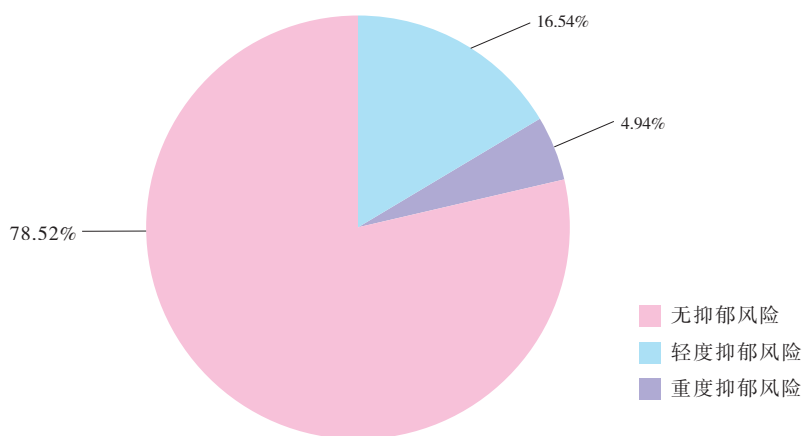


图 1-4 大学生抑郁风险检出率

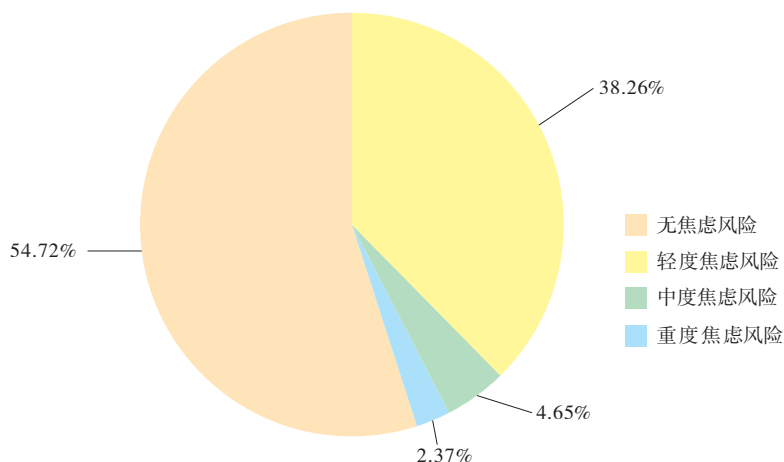


图 1-5 大学生焦虑风险检出率

其中，不同性别、学校、户口和学段的大学生之间的心理健康状况有显著差异。从抑郁、焦虑得分来看，城镇学生显著高于农村学生，本科生显著高于专科生，重点院校学生显著高于其他院校学生；男生抑郁风险略高于女生，而女生焦虑风险略高于男生。

结论二：大学生对自己的生活满意度较高。

本次调查结果显示，倾向于对自己生活满意的人数占比为 74.10%，倾向于不满意的人数占比为 8.66%。可见，超过七成大学生对生活较为满意，仅有少数学生对生活不满意。分学段来看，本科生和专科生均呈现与总样本相似的趋势。本科生中，倾向于对自己生活满意的人数占比为 74.21%，倾向于不满意的人数占比为 8.65%；专科生中，倾向于对自己生活满意的人数占比为 73.90%，倾向于不满意的人数占比为 8.67%。总的来说，大学生对自己生活的满意度较高。

结论三：大学生心理健康的影响因素。

1. 睡眠

睡眠与心理健康问题密切相关。有研究指出，普通人群中有将近 1/3 的人遭遇过睡眠问题的困扰，睡眠不足或嗜睡均可导致多种心理健康问题。提高睡眠质量可以改善心理健康状况。调查结果显示，大学生上学日的睡眠时长平均为 8 小时，有 42.01% 的学生睡眠时长为 7—8 小时（表 1-1）；男生的睡眠时长平均为 8.04 小时，女生的睡眠时长平均为 7.97 小时，男生睡眠时长略多于女生；本科生的睡眠时长平均为 7.91 小时，专科生的睡眠时长平均为 8.15 小时，专科生睡眠时长显著多于本科生。

表 1-1 大学生上学日不同睡眠时长的人数分布情况

单位: %

睡眠时长	总体	学段	
		本科	专科
不足 6 小时	3.96	4.40	3.19
6 ~ 7 小时	16.90	19.56	12.18
7 ~ 8 小时	42.01	42.51	41.12
8 ~ 9 小时	25.60	23.17	29.91
9 ~ 10 小时	6.64	5.90	7.94
10 小时及以上	4.89	4.46	5.66

大学生过去一周的睡眠质量状况显示:有 14.78% 的学生认为自己的睡眠质量非常好,有 8.02% 的学生认为自己的睡眠质量比较差。超过半数(53.80%)的学生认为自己的睡眠质量较好(包括“比较好”和“非常好”)。调查结果显示,个体的睡眠状况与心理健康密切相关。因此,大学生应按时作息、保障 8 小时及以上的充足睡眠,进一步提升睡眠质量。

2. 压力源

压力与个体的心理健康状况密切相关。了解不同的压力来源,有助于有针对性地寻找缓解压力的途径,提高个体的心理健康水平。总体来看,“学业负担重”“长期离家,想念家人”“不知道自己适合什么工作”是大学生的主要压力源。本科生和专科生的主要压力源基本一致,但是压力源的发生频率存在差异。其中,本科生报告“学业负担重”的发生频率比专科生高 13.91 个百分点,专科生报告“经济压力大”的发生频率比本科生高 8.13 个百分点,本科生报告“与人交往有困难”的发生频率比专科生高 6.54 个百分点。

3. 无聊

无聊是由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验。大学与高中阶段在学习和生活上有着明显的区别。对于大学生来说,大学有着更丰富多彩的生活和更多可支配的自由时间。时间上的弹性可以给学生们更多自由探索的空间,但是,如果不能合理利用时间,学生可能会长期无所事事、虚度光阴,感到无聊。本次调查结果显示,大学生的无聊平均分为 8.00 分,男生的无聊平均分为 8.27 分,女生的无聊平均分为 7.85 分,男生的无聊得分显著高于女生。专科生的无聊平均分为 7.43 分,本科生的无聊平均分为 8.31 分,专科生的无聊得分显著低于本科生。

对无聊与心理健康关系进行分析发现,较高的无聊得分与更高水平的抑郁、焦虑有关。焦虑风险检出率亦呈现相似的趋势。这一结果提示,无聊可能是大学生心理健康的风险因素。大学生应积极参加各类活动,丰富课余生活,探寻生活意义,避免无聊。



1. 阅读以上内容, 你印象最深刻的是哪一段文字或数据? 你的感受是什么? 请简写理由。

2. 以熟悉的同学群体(比如宿舍或班级)为样本, 你认为以下哪一条更符合大家的实际情况, 请简述理由。

- (1) 大学生普遍睡眠不足。
- (2) 专科生的心理健康程度高于本科生。
- (3) 如果不能合理利用大学时间, 学生会更容易感到无聊。

二、大学生心理健康教育

(一) 大学生心理健康教育的相关规定

近年来, 我国对大学生的心理健康教育越来越重视。2021年7月, 教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》。其中, 针对大学生心理健康教育方面, 对于学校有如下要求和规定:

1. 加强心理健康课程建设

发挥课堂教学主渠道作用, 帮助大学生掌握心理健康知识和技能, 树立自助互助求助意识, 学会理性面对挫折和困难。高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课, 有条件的高校可开设更具针对性的心理健康选修课。

2. 大力培育学生积极心理品质

充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用, 全方位促进学生心理健康发展。吸引学生积极参加各种健康向上的校园文化生活和学生社团活动, 切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质, 增强学生的责任感和使命感。

3. 及早分类疏导各种压力

针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题, 主动采取措施, 避免因压力无法缓解而造成心理危机。及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活中所遇到的困难和问题, 有针对性地开展个别谈话、团体辅导等, 帮助大学生树立正确的交友观、恋爱观。

4. 增强学校、家庭和社会教育合力

学校及时了解学生是否存在早期心理创伤、家庭重大变故、亲子关系紧张等情况, 积极寻求学生家庭成员及相关人员的有效支持。

5. 做好心理健康测评工作

高校每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评, 注重对测评结果的科学分析和合理应用, 分类制定心理健康教育方案。

6. 强化日常预警防控

高校要健全完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络，依托班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室室长等群体，重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况。辅导员、班主任每月要遍访所有学生寝室，院系要定期召开学生心理异常情况研判会，对出现高危倾向苗头的学生及时给予干预帮扶。

7. 加强心理咨询辅导服务

高校要强化心理咨询服务平台建设，设立心理发展辅导室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等，为开展个体心理咨询与团体心理辅导提供优质的实时实地服务。创造条件开通 24 小时阳光心理援助热线、网络预约专线和咨询邮箱等途径，做好常态化心理咨询服务。

8. 大力构建家校协同干预机制

对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校组织校内外相关专业人员进行研判，及时将干预方案告知家长，与家长共同商定任务分工。学生出现自杀自伤、伤人毁物倾向等严重心理危机时，学校及时协助家长送医诊治。

9. 积极争取专业机构协作支持

持续强化教育部门和各级学校与精神卫生医疗机构协同合作。各高校要主动争取与精神卫生医疗机构建立定点合作关系。

10. 妥善做好学生突发事件善后工作

加快提升学校应急处置能力。学生因心理问题在校发生意外事件后，学校要立即启动应急工作预案，第一时间联系学生家长，并在当地教育、公安等部门指导下核实情况、及时处理。针对可能的社会关注，学校要按照公开透明原则及时回应，对在网上进行恶意炒作者，争取网信、公安等部门支持，合力做好工作。

11. 配齐建强骨干队伍

高校按师生比不低于 1:4 000 比例配备心理健康教育专职教师且每校至少配备 2 名。加大心理健康教育培训力度，对新入职的辅导员开展心理健康教育基本知识和技能全覆盖培训，对所有辅导员每 3 年至少开展 1 次心理健康教育专题培训。

12. 落实场地和经费保障

高校要为心理健康教育与咨询配备必要的办公场地和设备。

（二）心理健康教育的方法

我国大学生心理健康教育目前主要有以下几种方法：

1. 授课式

把“大学生心理健康教育”课程作为必修课或选修课，纳入教学计划，系统地讲授心理健康知识，开展心理测量和心理咨询活动，使大学生掌握现代心理健康概念和心理健康的基本要求，妥善地处理各种应激事件，解除来自各方面的心理压力，提高对困难、挫折、打击的耐受力，自行调节心理状态，处理好复杂人际关系，培养积极健康的情趣，正确认识和对待精神疾病，使整个校园形成积极向上的良好的心理健康的氛围。



向外求助

请向辅导员或心理老师了解本校开课情况，除了必修课外，还有哪些选修课或其他在线课程可供选择。

2. 讲座式

根据不同年级大学生的心理特点，开设适合大学生心理变化的知识讲座。开设心理健康教育讲座的部分高校已经总结出不同年级开设讲座的规律：一年级开设从高中到大学的适应环境、克服障碍、建立健全人格的讲座；二年级开设建立良好人际关系和异性交往、正确处理各种心理矛盾和挫折的讲座；三年级开设以开发大学生智力的创造学和适合专业特点的讲座；四年级临近毕业，开设介绍社会发展和需求及就业心理准备方面的讲座。讲座式的方法是授课式的补充和外延。



向外求助

请列举自入学以来参加的各种心理讲座，有哪些内容给你留下了深刻印象？

3. 咨询式

各种咨询服务机构，如心理咨询中心、就业指导中心及朋辈辅导机构等直接服务于个人或群体，帮助大学生创造良好的心理气氛，使大学生形成有利于解决自己问题的心理状态，帮助大学生正视各种心理问题、心理障碍和心理疾病，提出指导性的防治方法。咨询式是授课式和讲座式的实践体现，它为开展多种心理调查和心理测量，总结咨询规律和有效方法提供了可靠事例和数据。



向外求助

请了解本校心理咨询中心的地址和心理咨询师的预约方式。

4. 在线课程

在线学习是当代人非常熟悉的学习方式。高科技和现代化音像设备的结合，使一般性文字语言无法描绘的心理变化过程得以重现，给大学生以听觉、视觉的形象化的印象，提高了教育效果。教育部通过“中国MOOC”“智慧树”“职教云”“超星”等多个平台，提供在线学习资源。同时，在“网易公开课”“B站”等视频网站上也有大量学习资源，供大学生深入学习。



向外求助

请了解学校可以提供的在线课程资源。

5. 自我调节

在现实生活中，人们常常会不知不觉地被一种消极情绪困扰，心浮气躁，这时就要找出影响情绪的主观、客观原因，然后自觉地调节情绪，多参加一些室外活动（如文体体育活动等），正视影响情绪的主观、客观根源，调动自身的周围环境的有利因素，及时采取措施，使内心保持平静愉快。



自我反思

每个人的身边都会有一些有利于身心健康的条件。例如，运动类条件，包括体育课、健身习惯、有热爱运动的小伙伴、冥想等；心理类条件，包括图书馆的心理书籍、刷刷、预约心理咨询、参加心理社团等；社交类条件，包括认识新人、与家人亲密沟通、老友联络、宿舍集体活动等。

请写下当你进行自我调节时准备采取的具体措施。

1. _____
2. _____
3. _____

（三）心理咨询

现代心理咨询与治疗兴起于 20 世纪初的西方国家，我国于 20 世纪 80 年代开始起步。我国心理学工作者在近年的探索中，针对如何将东方传统文化与现代心理咨询技术进行结合，做了大量的尝试，取得了一些成果，如北京中医药大学教授刘天君开发的“移空技术”，心智教育专家包丰源开发的“情志疗法”于 2022 年 1 月获得国家卫生健康委“十四五”规划全国重点课题的子课题一等奖。中国心理学界的尝试和努力从未间断。



网络查询

如果让你说出一位“心理学大师”的名字，你会说出哪一位？你在哪里得知他的？

1. 心理咨询与心理治疗

心理咨询与心理治疗两者的界限并不是很清晰。心理咨询的从业人员大部分为教育和社会工作者，他们具备一定的心理学知识；而心理治疗则多为医务工作者，除具有心理学知识外，还必须有医学方面尤其是精神方面的知识，并具备处方权。心理咨询主要帮助大学生发挥更好的潜力，强调自身的理性作用，帮助他们独立解决问题；而心理治疗不同于一般的劝说和安慰，是由经过专门培训的心理医师进行的，治疗过程通常有相应的理论做指导，通过心理治疗帮助大学生弄清产生心理障碍的原因，发现问题，找出解决的办法和改进措施。



自我反思

你或你身边的人，是否接触过心理咨询或心理治疗？对于心理咨询或心理治疗，你的理解是怎样的？

2. 心理咨询的基本原则

随着社会对心理咨询的接纳程度不断提高，大学生中有些人在中小学阶段就接受过专业心理咨询，也有不少大学生会采取自费方式，在学校之外的专业咨询机构进行心理咨询。心理咨询的原则是开展心理咨询工作时应遵循的基本指导思想，不同流派的不同学者有不同的观点，下面选择其中的共同原

则进行介绍:

(1)保密原则。这是心理咨询最重要的原则,是咨访双方确立相互信任关系的前提,也是咨询活动顺利展开的基础。在没有征得对方同意的前提下,不得将在咨询场合下对方的言行随意泄露给任何人或机关。保密的例外条件是,当大学生的诉说内容涉及生命安全和重大财产安全时,咨询师有权告知相关人员,以确保正常的社会秩序。

(2)尊重、接纳与理解。在心理咨询的导入阶段,咨询师应保持价值观中立,倾听大学生的心理与行为、观点与立场;在咨询互动中,给予大学生充分的尊重,与其建立起朋友式的真诚、友好、平等、信赖的关系。咨询师以大学生为中心,注意力集中在体会大学生的内心感受,及时与其共鸣回应,让大学生的情绪通过咨询师的接纳,拓展自身对情绪的理解和接纳,恢复内在的平静和安宁。

(3)自愿原则。大学生寻求心理咨询应遵守自愿原则,这不仅是对当事人的尊重,也是心理咨询能够有效的必要条件。迫于父母、老师、同学、朋友的催促和压力而前来要求心理咨询,对于咨询师和大学生来说,都意味着更大的挑战。

(4)预约与限时原则。标准化的心理咨询是付费和限时的,一般以每次 50—60 分钟来安排。在学校的心理咨询虽然大都为免费咨询,但应尽量遵守限时原则,因为限时对于大学生来说,本身就是一个学习重新建立心理边界的机会。一次无法解决的问题,可与咨询师预约多次或分阶段咨询,确保咨访关系的专业性。

理想中的咨访关系不应超出咨询室。在咨询之外,咨询师应避免与大学生产生社交关系,更不能在咨访关系中寻找个人欲求的满足与实现。在学校可能会出现心理咨询、教学、校园活动等多重关系,对于同时作为老师的心理咨询师与同时作为学生的大学生带来一些影响,双方应尽量约定尊重特定场景下的特定关系,以确保在咨访关系中,以优先服务大学生心理问题为重点。

(5)发展性原则。无论大学生的问题被暂时归类为某种心理疾病还是障碍,都应首先明确,心理问题只是在适应情绪、交往、学习、自我认知、情绪管理等方面出现的暂时困难。



能力训练 1

“我心理没病”——树立心理成长意识和目标

任何事物的发展都离不开人作为主体的意识变化。心理成长对于每一个人来说,都是一个终身发展的目标,在不同阶段我们都面临着危机与转机,“心理有问题”或“心理没问题”的说法,其实都只是固定思维,人不可能永远“没问题”或“有问题”,每个人都可以为自己确立特定发展阶段的心理成长目标。

综合国内外专家学者的观点,黄希庭、马建青等专家教授曾提出了九条大学生心理健康标准。



青少年心理发展
特点

以下是对这九条标准的详细解读，并附有自我评估的练习题。请大家对照自己的实际生活状况，边学习边进行自我反思。同时，还可以在做题时，邀请身边的同学给你一些反馈。在这个基础上，为自己树立心理成长的意识和目标。

一、智力正常

智力正常是大学生学习、生活的最基本的心理条件。智力能反映一个人认识事物与解决事物的能力，它主要包括人的观察能力、注意能力、记忆和思维能力、想象与创造能力等。智力正常是大学生心理健康的首要标准。一般认为，如果智商（IQ）在 80 以下，不能像正常人那样学习、工作与生活，也属于心理不健康。

请对照以下大学生智力正常的标准，评估个人情况。

1. 对学习有浓厚的学习兴趣。

（1）我的学习兴趣主要体现在哪些方面？

（2）我对哪些方面的学习不太有兴趣？

2. 学习态度端正。

（1）我对学习的基本态度是：

（2）我看到自己和其他同学对学习的态度有何异同？

3. 有较高的学习效率。

（1）我在哪些方面、哪些场景下的学习效率高？

（2）我在哪些方面、哪些场景下的学习效率低？

4. 能自觉克服学习中的各种困难。

（1）举例，我主动克服过哪些学习中的困难？

（2）举例，我难以克服的学习困难有哪些？我试过哪些办法？

5. 能自觉排除各种学习压力。

（1）我曾经自觉排除哪些学习压力？

（2）目前有哪些学习压力是我正在面对的？

6. 能从学习中体验满足与快乐。

(1) 我曾在哪些学习中体验过满足与快乐?

(2) 在哪些学习中我难以体验满足与快乐?

二、情绪健康

情绪异常往往是心理疾病的先兆，情绪在评估心理健康状况时起核心作用。

请对照以下情绪健康的三个重要标志，评估个人情况。

1. 乐观的倾向。

人有喜怒哀乐，犹如自然界有春夏秋冬，属于正常现象。情绪正常的人不是没有悲伤和忧愁，没有烦恼和愤怒，而是他们发泄有度，善于调节，能在多数的时候保持乐观的心境。

(1) 从我平时的表现来看，我认为自己是乐观的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2) 从我平时的表现来看，熟悉我的人会认为我是乐观的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(3) 我对哪些事情是抱有比他人更乐观的态度?

(4) 我对哪些事情是抱有比他人更悲观的态度?

2. 稳定的情绪。

保持情绪稳定是情绪健康和成熟的重要标志。婴儿情绪最不稳定，随着年龄的增长，思想的稳定，自控能力的增强，情绪逐步趋于稳定。有的人对环境适应不良，情绪极易波动，喜怒无常，这是情绪不健康的表现。但是，有的人对周围事物失去兴趣，对别人感到激动的事物也无动于衷，这同样是情绪不健康的表现。

(1) 从平时我的表现来看，我认为自己是情绪稳定的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2) 从平时我的表现来看，熟悉我的人会认为我是情绪稳定的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(3) 在哪些场景下，我比他人情绪更稳定?

(4) 在哪些场景下，我比他人情绪更不稳定?

3. 控制情绪的能力。

情绪健康的人也是善于以理智控制情绪的人。如果不善于根据生活目标有意识地调节自己的情绪，而是任由情绪发作泛滥，失去控制，就不可能保持健康的情绪状态。

(1)从平时我的表现来看,我认为自己善于控制情绪。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)从平时我的表现来看,熟悉我的人会认为我善于控制情绪。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(3)在哪些场景下,我比他人更善于控制情绪?

(4)在哪些场景下,我比他人更有可能情绪失控?

三、意志健全

意志,是指人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。心理健康的人,就是能克服内外障碍而坚持达到目的的人。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效的方法解决所遇到的各种问题;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;既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

请对照以下意志健全的两个重要标志,评估个人情况。

1. 明确行动的目的。

对自己要达到的什么目的、为何要实现这一目的有清楚的意识。

(1)从平时我的表现来看,我认为自己目标明确。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)从平时我的表现来看,熟悉我的人会认为我目标明确。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(3)对于哪一类事,我的目标感很强?

(4)对于哪一类事,我的目标感较弱?

2. 能按照行动的目的坚持行动。

能排除内外的障碍,并能控制不符合目的的动机与冲动。

(1)从我平时的表现来看,我认为自己能按照目标坚持行动。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)熟悉我的人会认为我平时能按照目标坚持行动。

请选择: ☐是 ☐不太确定 ☐否

(3)对于哪些事,我比他人更坚守目标去行动?

(4)对于哪些事,我比他人更可能放弃目标或放弃继续努力?

四、人格完整

人格指人的精神面貌。心理健康的人在人格构成要素如气质、能力、性格、理想、信念等方面能平衡发展，具有积极的人生态度与价值观，并以此为核心，把愿望、目标和行为统一起来。

1. 每个人都会有多面。总的来说，我认为自己基本保持一致。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 每个人都会有多面。总的来说，我倾向于对不同的人、不同事有不一样的态度。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

3. 对于哪些事，我的看法和做法基本保持一致？

4. 对于哪些事，我的看法和做法会常常发生变动？

五、自我意识健康

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生能了解自我，正确认识自我、接纳自我，能客观地评价自我，对自己的机体和心理缺点能正确认识，给自己以改变的时间与空间，了解自我的智力水平、个性特征及能力水平，合理设置人生的目标，进行合理的自我定位。心理健康的大学生有“自知之明”，对自己的优点和缺点都有一个客观的认识，能正确看待自己的成功与失败，对待成功要快乐而不自大，对待失败要内省而不自卑；对自己的优点不狂妄自大，对自己的缺点不回避，也不自暴自弃，善于做一个自我悦纳、自我发展的人。

自我意识是否健康，一是看个人的自我意识是否同本身的实际状况相符合；二是看个人的自我意识是否同他人的客观评价相一致。如果自我意识同本身的实际状况，或者同来自他人的客观评价严重不符，就会使个人陷入自我观念的矛盾中，不但导致待人接物、处理各种关系同现实不符，而且影响心理健康。

每个人都会有盲点，完全的“自知之明”是不可能的。

1. 我对自己的优点和缺点能有相对客观的看法。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 我对自己的看法与他人对我的看法基本一致。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

3. 对于哪些事，我与他人保持基本一致的看法？

4. 对于哪些事，我与他人的看法可能相差很大？

六、生活态度积极

生活态度是个人对生活的一种认识、体验和对待的方式。积极的生活态度，使人对一切事物保持积极的心态，乐观进取。充实而充满生机和活力，是保证学习、工作和生活积极向上的动力。

生活态度积极的标志，一是热爱生活，能不断体验到生活的乐趣；二是有明确的生活目标，并不断地为追求更高的生活目标而奋斗；三是面对生活中的困难和挫折，不悲观、不丧气，能勇往直前。

大学生的人生观与世界观已经初步形成，但还没有完成和定型。因此，大学生对待生活的态

度尚处于最后形成阶段。了解大学生生活态度的类型和特点，帮助他们确立积极的生活态度，对于激励他们学习的动机，以及促进心理素质的提高十分重要。

1. 我能常常体会到活着是很有意思的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 我周围熟悉我的人也能很清楚地看到我的生活安排得很有意思。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

3. 我能常常给自己树立大大小小的目标并为之奋斗。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

4. 熟悉的人常常惊讶于我给自己设立的目标及不懈的努力。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

5. 我不太会被生活中的困难和挫折打败。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

6. 熟悉我的人认为我是坚强的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

7. 对于哪些人和事，我始终保持非常积极的态度？

8. 对于哪些人和事，我似乎有些容易抱有悲观的态度？

七、人际关系和谐

和谐的人际关系，既是心理健康不可缺少的条件，也是大学生心理健康的标准之一。请对照以下人际关系的标准进行自我评估。

1. 乐于与人交往，有稳定而广泛的人际关系，有知心朋友。

(1) 我认为自己朋友挺多的，而且有深刻的友谊。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2) 熟悉我的人和我本人对我的交友情况的看法基本一致。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 在交往中保持独立完整的人格，有自知之明，不卑不亢。

(1) 在人际交往中，我是轻松和保持一致的。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2) 在人际交往中，他人会认为我有些委曲求全或自大。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

3. 能客观、公正地评价别人，善于取长补短。

(1) 我常常感到与人相处时，在非常自卑或非常自负两个极端中间。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2) 他人有时会认为我是一个不够公正的人。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

4. 乐于助人。

(1) 助人对我来说是一种生活日常，助人让我快乐。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)他人认为我是一个乐于助人的人，常有人向我求助。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

5. 异性交往正常，能顺利与异性同学保持热情而又理智的交往。

(1)当我与异性交往时，我常常表现得与同性交往很不同。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)在我周围的人看来，他们认为我与异性交往时与同性差别不大。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

八、适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效地处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。请对照以下适应能力的标准进行自我评估。

1. 正确认识和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围事物和环境有正确的认识和评价，能够摆脱不利因素对自己的影响，体验到自己在现实环境中生存的价值。

(1)当遇到难以面对的事情时，我会快速调整好自己的状态。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)当出现紧急情况时，周围人会比较信任我能处理好。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 珍惜和热爱生活，善于在生活中感受乐趣。

(1)我总能在生活中找到有趣的人和事，让自己有快乐体验。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)他人认为我是一个传播快乐的人，在哪里都能带来乐趣。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

3. 当发展个人需要、愿望与社会发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求与社会协调一致，而不是逃避现实。

(1)如果专业或就业与我的个人理想有差距，我会很难接受。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

(2)我在多个不同环境中发现，我无论在哪都有闪光处。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

九、心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与自己年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和自己的角色应该具有的相应的心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。心理健康的大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃，与之相对应，行为上应该表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、敢于探索、勤学好问。

1. 我认为自己有一颗与大学生实际年龄相符的心。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

2. 有时人们会用“少年老成”“幼稚”来形容我。

请选择：☐是 ☐不太确定 ☐否

综上所述，可以对大学生的心理健康做一个简单、基本的表述：心理健康的大学生，就是具

有积极的生活态度，能正确地认识现实与自我，富有人类的同情心和正义感，能同他人友好相处，并能适时而有意识地控制与调整自己行为的人。反之，那些缺乏积极的生活态度，不能正确地认识现实与自我，对别人感情冷漠或敌视，不愿意同别人接近和交往，对自己的行为也不能适时进行有意识地控制和调整的人，属于心理不健康的人。

对照上述九条大学生心理健康标准，我认为自己：

做得最好的三项是：_____、_____、_____。

有待提高的三项是：_____、_____、_____。

我在本学期的学习目标。

1. 选定我将会强化和维持的优势。例如，我的优势是第7条“人际关系和谐”，目前我与宿舍同学的关系为：

2. 适度提高和改善的短板及目标行为描述（越具体越好，如不善于情绪管理，保持每周的运动计划，等等）。



能力训练 2

“心理咨询专治有病的人吗”——自评

一天，三个打鱼人相约聚在河潭边钓鱼。河水很急，三人正等待鱼儿上钩，忽然见有人从上游被急流冲了下来，掉进深潭里，并挣扎着四处求救。于是第一个打鱼人便跳进潭中把落水者救了起来。过了不久，又有一个人被冲进深潭，后又被这个打鱼人再次救起。就这样，第一个打鱼人一连救起了五位落水者。结果把第一个打鱼人累个半死，只剩半条命。

此时，三个人中有一人忽然想起了什么，他迅速离开现场来到了河潭的上游，使出浑身解数告诫戏水者河水急、有漩涡，并苦口婆心劝阻他们不要在那里游泳，并立一警告牌，以警示后来者。结果，后来者对警告牌视若无睹，还是不断有人入水落难，并向他们求救。此时，第三个打鱼人想：如果人们都识水性，会游泳和潜水，万一落水了他们也能自救，无须一救再救，问题就解决了。于是，该打鱼人便回去开办了一所游泳学校，专门教授人们游泳。

这就是三个打鱼人的故事。它生动形象地揭示了教育对人们的重要性。同时，它用在心理健康教育上，也是非常有意义的。不妨这么想：第一个打鱼人奋不顾身跳入水中救人的举动好比心理治疗工作，这是事后的补救工作，需要花费更大的努力，需要更长的治疗周期；第二个打鱼人的劝说工作就好比心理咨询工作，只对特殊对象或具体问题产生影响；而第三个打鱼人的“授人以好水性”就好比心理教育与心理辅导，它能找到“落水者”需要求助的根本原因，即水性不好，于是他去开办学校教人游泳。这正好也影射出了心理教育、心理咨询与心理治疗三者之间的关系，同时也影射出了教育或心理健康教育的重要性。不言而喻，第三个打鱼人教人自救的办法才是解决问题的根本方法。



你需要心理
咨询吗？



“我真的好想帮到他”——区分“自助、互助、求助”

人不可能一辈子都一帆风顺，心态更是每天都在不同的事件中，此起彼伏。当情绪压力大到一定程度，突破心理承受能力时，会出现各种心理状态。作为一个普通人，掌握疾病或心理问题的严重程度并进行初步判断，防患于未然，于人于己，都会有些帮助。



心理问题的分类

一、精神疾病的三个基本判断原则

（一）主观世界和客观世界是否统一

从五官感受来说，如果有人能看、听、嗅、尝、触的感受与其他人有很大不同，在排除生理性疾病的同时，可以进一步询问具体的细节，确认其是否有精神疾病的可能。比如，当大家坐在教室安静自习时，有一位同学说自己听到“满教室的人都在议论纷纷，说我的坏话”；或有些人会“闻到一种特别的气味”。这些有可能是精神病学角度上所说的幻听、幻嗅等的早期症状，需要经过专业人员的问诊方可确认。

（二）精神活动与外在事件是否协调

通俗说法就是对某件事有正常反应，该哭的时候哭，该笑的时候笑。比如在一个非常悲伤的场合，大家都在哭泣或低头哀思，这时有人却突然大笑起来，说明精神状态可能出现某种异常，应尽早求助专业人员的诊治。

（三）个性是否相对稳定

个性是否相对稳定即外界没有重大变革的时候，是否性格大变，或者行为混乱。比如有人平时非常小气，不愿与人分享自己的物品，突然变得很大方，不仅与同学分享自己的食品和小物品，甚至把自己非常珍爱的东西也拿出来赠予他人，则表明他的个性可能发生了变化，要详细了解具体的原因和发展过程，确认是否是精神系统出现了紊乱。

此外，区分心理疾病和精神疾病的标准是是否有“自知力”。若在以上情况下，本人完全意识不到自己的“不正常”，而是对其信以为真，那便需要接受正规的心理治疗。作为大学生，可以先找到学校的专（兼）职心理咨询师，向老师汇报具体的情况，寻求专业帮助。

二、严重心理问题与一般心理问题的评判依据

排除精神疾病的判断标准之外，还要对心理问题的严重程度进行划分，这个划分主要决定了对外求助于专业人士的帮助，还是靠个人自助或人际支持解决。

（一）自己能否摆脱精神痛苦

人们平时的“烦恼”通常与具体的生活事件有关，尤其是大家公认的重要生活事件，比如考试发挥失常、经历恋爱分手等，这些事件可能会让人难过，但至少还能应付日常生活，并且经过一段时间的心理修复，人们都能正常度过这段风波，心情恢复正常。但有些情形下，某些人的“烦恼”

可能超出了这个限度，虽然一开始是对某件“大事”的苦恼，但慢慢就蔓延到对“小事”的过度反应，比如有一位同学说到的“今天我没有买到大瓶的矿泉水，我真是个天生的倒霉蛋，一整个上午我都很郁闷”，这种将“买不到大瓶矿泉水”的寻常生活小事，推断出“我是个天生的倒霉蛋”，过于牵强，长期在这样的悲观和极端推断中，很难保持良好的心态。

（二）时间超过3个月

严重心理问题的持续时间较久，一般以3个月来进行认定，这不是一个绝对值，而是一个相对的标准，也就是心理问题的持续时间。同时，要结合精神痛苦的程度来看，如果有惊恐发作等严重心理问题的情况，应缩短到1个月。

（三）是否影响到正常的社会功能

当心理问题发生时，人们可能会出现无法应对日常生活的状况，这就是心理学所说的“泛化”。比如严重到无法正常上学、工作、生活，无法进行正常的人际交往。

根据上述信息，区分“自助、求助、助人”的界限。

自助的范围和界限：

求助的范围和界限：

助人的范围和界限：



能力训练 4

沉浸式桌游体验：大学心适应（情绪识别训练）

小组设置标准：6人左右一组，学生自行分组或教师随机分组。

小组活动：

1. 回忆入学适应期经历，每位组员找出自己愿意分享的三种情绪。

注：有桌游教具包的学校，用红色感受卡，情绪词汇朝上，平铺在“感受卡”这一圈（图1-4）；没有桌游教具包的学校，从课本的情绪词汇表中自选后写在纸片上。



桌游实战
——入学适应

23

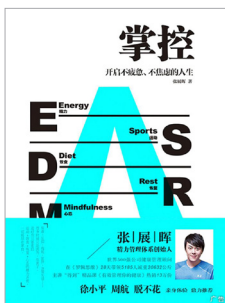


图 1-4 平铺情绪词汇

2. 每位组员在小组里分享引发这些情绪的故事。
3. 请小组记录员记录组员情绪故事，并作为小组作业上传到平台，记录中不得暴露人名。
注：小组记录员由组员轮流担当，每次完成一题。
4. 小组记录员把所有组员的卡片拍照上传。
5. 团体反思：全组分享后，再次选择 2—3 张情绪卡片，分享此时此刻的感受。



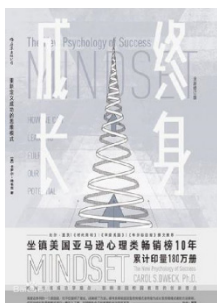
拓展阅读



《掌控：开启不疲惫、不焦虑的人生》

作者：张展辉 北京联合出版公司

作者指出，人们片面关注外貌却忽视了真正的身心健康。这本书从运动、饮食、恢复和心态四个维度讲述如何保持旺盛精力的自我管理书，用科学指标，如心肺功能、摄氧量、心率、静态心率、疲劳程度等参数，衡量健康状况。要综合改善这一切，就要对精力进行科学化、系统化的管理，确定自己运动的舒适区，挑选优质饮食进行科学搭配，学会休息、恢复并找到活在当下的心态。



《终身成长》

作者：卡罗尔·德韦克 江西人民出版社

美国斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克所著《终身成长》介绍了两种思维模式：固定型与成长型，它们体现了应对成功与失败、成绩与挑战时的两种基本心态。你认为才智和努力哪个重要，能力能否通过努力改变，决定了你是会满足于既有成果还是会积极探索新知。只有用正确的思维模式看待问题，才能更好地达成人生和职业目标。