



## 前言

在第六个故事开始之前，有一个小要求，就是请大家停下手头的琐事，去静一静，关注、辨认和听从自己内心的声音。

一位武士路过一间弓箭坊，看到里面展示着一张很耀眼的弓，弦上紧绷着一支箭，木质与雕花也很完美。武士决定将它买下。可是店主不依：“这是样品，不卖，能卖的都在墙上挂着呢。”武士看了一圈，墙上的弓都松松垮垮，不够漂亮。于是，他又去央求店主。店主笑着说：“那张弓整天绷着，看似有力，其实早没了韧性。真正能用的弓，都是松弛的，才能保持柔韧。”

生活亦是如此。进入大学，你可能会感受到各种变化和挑战，你生活的重心不再只是学习，整个角色定位、学习方式和生活方式都有了根本性的变化，你需要重新适应这新的一切；你或许可以收获一段美好的爱情，但如何解决爱情中的冲突变得更为重要；你也会有倍感压力、情绪低落时刻，也会有很多负面的情绪……这些都可能会让你开始紧张，旦夕不敢懈怠，心如一张满弦的弓。正如上面的故事——“弦满弓易断”，如果心灵没有得到适当的休憩，怎么去感知爱和美、慈悲和温暖？怎么去迎接挑战，继续前行？

你感到困惑的时候，请试着翻开这本小册，让她带领



## 我的大学——嘉庚学子成长手册·给心灵洗洗澡

你一起给心灵洗洗澡，放松心情，调节自我，从心出发，做最好的自己。

手册里有很多心灵互动游戏和测试，试着和你的朋友一起来做，享受认识自我、了解自我的快乐吧。不管真实的自我是什么样子，请试着接纳自我，同时，尽可能完善自我。那么，在未来的某一刻，你将会遇见更完美的自己。



## 目 录

<b>一、厦门大学嘉庚学院心理健康服务中心</b> .....	1
1. 服务宗旨 .....	1
2. 主要服务项目 .....	1
3. 心理组织——心灵嘉园 .....	4
4. 班级心理委员制度 .....	5
5. 心理咨询服务流程 .....	7
<b>二、适应篇</b> .....	8
1. 适应角色定位的转变 .....	9
2. 适应生活方式的转变 .....	9
3. 适应交往方式的转变 .....	10
4. 适应人生目标的转变 .....	11
<b>三、自我篇</b> .....	14
1. 遇见未知的自己——了解自我 .....	14
2. 成为最真实的自己——悦纳自我 .....	15
3. 追求更好的自己——完善自我 .....	17
<b>四、人际交往篇</b> .....	21
1. 拿什么来爱你，我的室友 ——大学生宿舍人际关系 .....	21
2. 心理福尔摩斯：找出人际杀手 ——和谐人际关系的绊脚石 .....	25



3. 织一件贴心的友情小袄 ——建立良好人际关系的方法 .....	28
<b>五、自我调适篇</b> .....	34
1. 你还在疲于奔命吗? ——放松调节 .....	35
2. 改运妙招: 义无反顾地乐观——培养乐观态度···	36
3. 用 ABC 驳倒你——心理健康调适的 ABC 理论···	38
<b>六、情感篇</b> .....	40
1. 爱情上上签——学会如何去爱 .....	40
2. 走出他 / 她的世界——如何面对失恋 .....	43
3. 苦涩的禁果——关于婚前性行为 .....	45
<b>七、大学生常见心理问题及应对</b> .....	49
1. 减压秘诀——应对压力 .....	49
2. 别让焦虑榨干你——直面焦虑 .....	52
3. 治疗心灵“感冒”——正视抑郁 .....	55
4. 最对不起的是自己——远离自我伤害 .....	60
5. 还在节食减肥的姑娘们看过来 .....	64
<b>八、突发灾难事件相关 PTSD 及其危机干预</b> .....	66
1. 突发灾难事件, 如何安顿身心 .....	66
2. 警惕创伤后应激障碍 (PTSD) .....	67
<b>九、心理咨询六大误区</b> .....	69
<b>附录一 新生心理健康普查及常用心理量表</b> .....	72
<b>附录二 心理书籍和电影推荐</b> .....	80
<b>后 记</b> .....	84



# 一、厦门大学嘉庚学院 心理健康服务中心

厦门大学嘉庚学院心理健康服务中心是学校开设的一个为全校师生服务的公益性机构，它的宗旨是运用心理学的理论和技巧，辅导和帮助我校师生解决各种心理困扰，增强适应能力，提高心理素质。

## 1. 服务宗旨

尊重、平等、真诚、专业。

## 2. 主要服务项目

### (1) 心理健康教育

举办针对不同大学生群体和需要的专题讲座、开设心理健康系列公共课、指导大学生心理健康协会社团活动、组织各种形式的心理健康宣传教育活动，如大学生心理健康宣传月活动、心理咨询网站建设、大学生心理健康保健知识的宣传等。

### (2) 心理咨询

①什么是心理咨询。心理咨询是指由受过心理咨询专业训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，以“助人自助”为基本原则，针对来访者的各种适应与发展问题，通过与来访者协商、交谈、启发和指导的过程，帮助来访者增进心理健康水平，提高社会适应能力。



②心理咨询的对象。a. 正常人；b. 有心理障碍和轻微的心理疾病患者；c. 精神病康复期的患者。

总之，心理咨询的对象主要是正常人，他们不一定是病人，因此称为求询者或来访者，而不称其为病人。上述后两种情况一般属于少数对象，难度较大，需要心理咨询员花费较多的时间和精力，不是心理咨询的重点对象。

③心理咨询的目的。心理咨询的目的是助人自助。即帮助当事人学会依靠自身的力量去解决自己的问题。也就是说，心理咨询是授人以“渔”，而非授人以“鱼”。

④心理咨询的范围。自我认识、学业问题、人际关系、情绪调控、恋爱问题、经济压力、环境适应、生涯规划、生活指导……

### （3）团体辅导

厦门大学嘉庚学院心理健康服务中心的成长训练营以小组的形式为在校的同学提供有关人际沟通、压力处理、自我认识、团队协作、领导力提升、适应新环境等方面的心理训练。同时组建成长训练营教练组，并训练资深成长营组员为教练，以“同学训练同学”的朋辈辅导的方式在学校内广泛推广。

### （4）心理测评

我校心理健康服务中心拥有国内先进的心理测评系统，为同学们提供心理测评服务，测评内容主要包括人格特点、生活质量、焦虑、职业与兴趣、心理健康综合、学习心理及相关问题、人际关系及相关问题和家庭功能及家庭关系等，旨在让学生更加了解自身的心理特性，从而指



导自己今后的行为。

### (5) 心理设备

心理沙盘是一种心理疏导手段，主要通过潜意识起作用，在一个自由、受保护的空間，通过在沙盘内用各种模型、玩具摆弄心灵故事，使来访者与无意识接触并表达超语言的经历和释放被阻碍的能量，对来访者心理健康的维护、想象力和创造力的培养、人格发展和心性成长都有促进作用。



心理沙盘

生物反馈型音乐放松椅，是根据人体工程学原理，集生物反馈、现代传感技术、三维虚拟动画、音乐治疗、放松训练技术于一体的音乐放松系统，帮助来访者身心放松，舒缓情绪，达到调节情绪与行为的效果。



### (6) 宣泄室

宣泄室能为情绪不稳定、有暴力倾向等来访者，提供一个在安全的可控制空间，借助器具通过击打、呐喊、注意力转移的方法，宣泄负面情绪和压力，体验宣泄带来的舒畅感觉，从而实现身心放松，提高心理健康水平。



宣泄室

## 3. 心理组织——心灵嘉园

### (1) 组织性质

心灵嘉园是在我校学工部、团委的领导下，秉着心理健康教育工作的实效性、针对性、全面性的理念，为配合学校心理健康服务中心的教育工作，提高大学生的心理素质而成立的学生社团组织。





## (2) 组织宗旨

维护大学生的心理健康，培养正确的心理引导方式，提高大学生心理自我保健能力，构建和谐校园环境。

## (3) 组织组成

心灵嘉园由主席、副主席、办公室、宣传部、策划部和外联部组成。

每学年的开学初，心灵嘉园都会进行纳新活动，有意向为普及心理健康知识贡献一分力量的同学可以报名参加。

## 4. 班级心理委员制度

班级心理委员制度是学校学工部推动大学生心理健康教育的一项重要措施。其主要内容是设置班级心理委员，加强同学们心理健康的自我保护、自我管理的意识，提高我校学生整体心理素质水平。



心理知识园游会



### (1) 心理委员的选拔和录取

每班级设置两名心理委员，男女生各一名，心理委员可由原班委兼职，也可从学生中选拔。

心理委员的选拔采取学生自愿报名或推荐以及辅导员评选方式确定最终人选。

### (2) 心理委员的选拔条件

学业良好，心理健康状态良好；在学生中有较好的群众基础，乐于助人；热心班级心理健康工作，有较好的服务意识；善于与人沟通，具有良好的语言表达能力。

### (3) 心理委员的职责

认真学习并积极宣传大学生心理健康知识，在本班级积极开展心理健康教育和宣传活动。

协助学校开展各种活动，并在心理健康教育课程、讲座及活动中起骨干作用，带动其他学生积极参与。

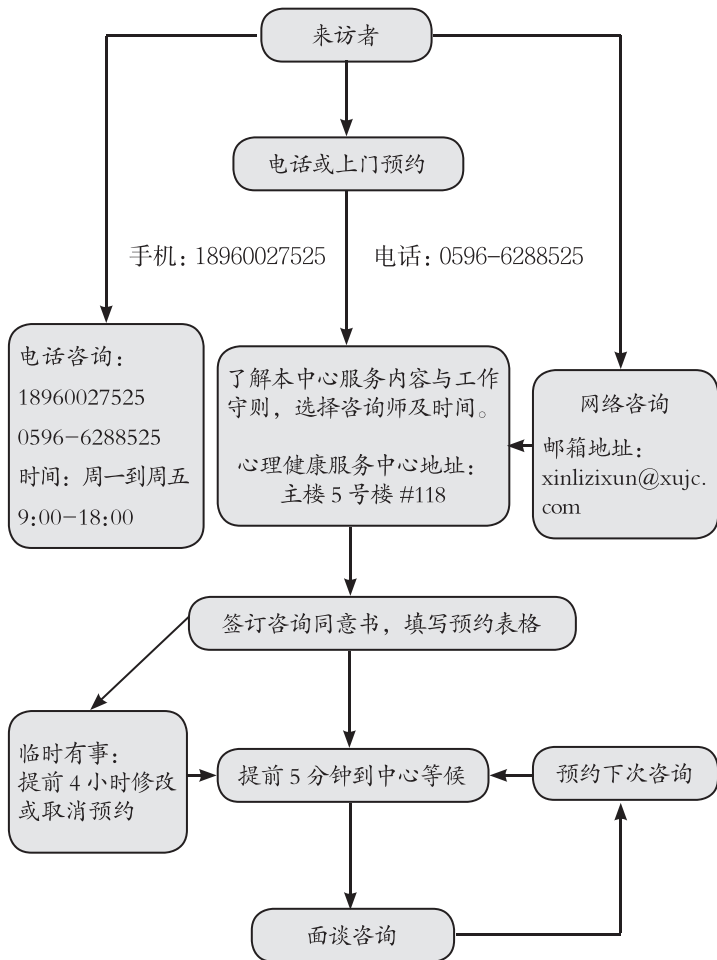
注意发现学生中出现的各种心理异常现象，给予力所能及的帮助，并及时向辅导员、学校心理健康服务中心老师反映，使其得到尽快解决。帮助有心理困难的同学及时前往心理健康服务中心接受心理辅导，负责向心理辅导教师提供同学的表现，以便加强对接受咨询的学生的跟踪及反馈。

协助学校开展心理普查及“5·25心理健康月”系列活动。

在心理健康教育中担任学生助理，为老师、同学提供力所能及的服务。



## 5. 心理咨询服务流程



**温馨提示:** 本中心对校内师生完全免费。



## 二、适应篇

亲爱的同学，你的“心”准备好了吗？

经历了紧张的高考，度过了悠长的假期，迈入了憧憬的大学，却要面临人生中前所未有的挑战：不舍地离开贴身照顾的父母，孤独地踏进充满未知的校园，生活需要完全自理，目标需要彻底调整，人际关系需要重新开发，还要在藏龙卧虎的学生群中，争得自己的一席之地。亲爱的同学，你的“心”真的准备好了吗？

从中学到大学，同学们的角色定位、学习方式、生活方式、交往方式以及人生目标等都会发生很大的变化，大部分大学新生都会经历一个从不适应到适应的过程，尽快适应新环境是心理健康的一项最基本的标志，也是大学生必备的心理素质。接下来随着学长学姐们的心路故事，我们一起去见识下大学“新的生活，新的起点”。



我就是我  
是颜色不一样的烟火



## 1. 适应角色定位的转变

来到大学，这里打破了原来狭隘的地域界限，群英荟萃，人才济济，多数同学要从中心角色转向普通角色，从出人头地转为默默无闻。这时候我们要学会发现并适应这种因角色定位的偏差而产生的困惑、自卑、抑郁、退缩、失落等不良情绪，主动应对各种心理的落差，找出自身的闪光点并充分利用，重新树立成长成才的自信。



曾经的我



现在的我

## 2. 适应生活方式的转变

因为舒适的生活条件，父母的过分关爱，刚踏入校门的不少同学欠缺独立生活的能力，以及独立判断和处理问题的能力。一旦离开父母，生活失去依靠，心理也随之失去平衡。



第一次洗衣服



“我的大学我做主”，自主、自理、自律是大学生活的最基本特征。衣食住行都需要自己打理，要想适应这种生活方式的变化，最重要的就是养成良好的生活习惯：坚持自己的事自己做，今日事今日毕，小事情严要求，控制生活节奏，把握事情分寸，处理好学习与工作、学习与休闲的关系，敢对自己的不良习惯说“不”。

### 3. 适应交往方式的转变

大学新生面对新的环境往往怀念往日的友情和亲情，出现一种正常的“回归心理”，但如果长期处于这种怀旧、留恋的心理状态中，就会造成学习不安心、睡眠不安稳、人际不顺畅，甚至出现严重的人际交往障碍。其实，中学生一般在家乡附近就读，风俗习惯相似，而大学生来自全国各地，相互之间的了解和磨合自然需要一定时间。

要打破这种人际屏障，首先，要主动交往，做到相互了解，相互适应，



乡愁



主动交往，收获友谊



在渴望别人接受自己的同时，善于接纳他人，特别是舍友间要注意相互间生活起居的包容理解；其次，同学间要相互尊重理解、相互关心，要有合作意识和团队精神，不搞小团体，不触犯个人隐私；最后，要积极参加集体活动，利用聚餐聚会、卫生大扫除、零食分享、卧谈会等时机积极融入集体中，这样处理人际关系才能事半功倍。

#### 4. 适应人生目标的转变

中学时的人生目标是考上一所好大学，一切为了高考而战，而经历高考进入高校后，很多同学顿时失去奋斗的目标，无所适从。其实，大学只是人生的一个新起点。进入大学后，同学们要端正心态，从高考成功的喜悦或失利的悲伤中清醒过来，站到新的起跑线上，根据自己的实际情况制订个人在专业学习、课外实践、素质提升等方面的长期奋斗目标和短期可行的计划，不懈努力。同时善用身边的资源，找辅导员、任课老师、学长学姐、同班同学或心理咨询老师协同你参谋未来的职业发展规划或人生发展目标。



初入大学时的迷茫



## 心灵小测

### 你的适应能力强吗？

**指导语：**这是一份关于心理适应能力的测试问卷，共20个问题。请你根据最近自己的真实情况，在每道问题后面的“( )”里填写数字，填“1”表示很符合我的情况，“2”表示比较符合我的情况，“3”表示不能肯定，“4”表示不太符合我的情况，“5”表示根本不符合我的情况。请认真填写，不要遗漏任何一题。

1. 若把每次考试的试卷拿到一个安静、无人的房间去做，我的成绩可能好一些。( )

2. 夜间走路，我能比别人看得更清楚。( )

3. 每到一个新的地方，我往往会患一些诸如失眠心烦、吃不好、拉肚子等小毛病。( )

4. 我在正式考试或测验时所取得的成绩比平时的要好得多。( )



忙碌的高中



闲暇的大学





5. 我尽管已把演讲稿记得很牢，在演讲的时候却总要出些差错。( )

6. 如果有必要，我可以通宵达旦地工作和学习。( )

7. 夏天我比别人更怕热，冬天我比别人更怕冷。( )

8. 即使在混乱嘈杂的环境里，我仍然能集中精力高效率地学习和工作。( )

9. 体检时，医生都说我心跳过速，其实平时我的脉搏很正常。( )

10. 会议上发言时，我比别人更镇定、更自然。( )

11. 当家人的朋友来时，我常常想方设法躲避他们。( )

12. 外出时，我很快能适应当地的生活习俗。( )

13. 遇重大比赛时，场面越热烈，我的成绩越差。( )

14. 讨论问题时，我能流利地表达自己的看法。( )

15. 很多事情我更愿一个人做而不愿多人合作。( )

16. 考虑到大家要相安共处，有时我不能坚定自己的立场或意见。( )

17. 在公众面前或面对生人时，我常有心跳较快的感觉。( )

18. 我能注意到应该注意的细节，不管当时情况多么紧迫。( )

19. 与别人讨论时，我总觉得自己没话说，但事后却能发觉自己有很多理由反驳对方。( )

20. 我在正式运动会上取得的成绩常常比体育课或平时练习成绩好些。( )



[评分标准]

凡属单号题(如1、3、5等)选“1、2、3、4、5”分别计“1、2、3、4、5”分。

凡属双号题(如2、4、6等)选“1、2、3、4、5”分别计“5、4、3、2、1”分。

所有得分相加,即为总分。

[结果解释]

81~100分—心理适应能力很强;61~80分—心理适应能力较强;41~60分—心理适应能力一般;21~40分—心理适应能力较差;0~20分—心理适应能力很差。

## 三、自我篇

### 1. 遇见未知的自己——了解自我

张飞、王熙凤、林冲、林黛玉,你更像谁呢?以下哪一种气质类型是你?

古希腊医学之父希波克拉底曾把人的气质分为四种类型,即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

胆汁质的人像张飞,个性爽朗、热情张扬、精力旺盛、情绪易于冲动、心境变化剧烈。

多血质的人像王熙凤,活泼好动、反应灵敏、善于交往、注意力易转移、兴趣多但不专一。



黏液质像林冲，沉着稳重、少言寡语、反应缓慢、情绪不易外露、能容忍、有耐心。



人的四种气质类型

抑郁质像林黛玉，优柔寡断，多愁善感，行动迟缓，善于觉察、体验别人不易觉察到的细小事物或情感。

多数人的气质介于各类型之间，属混合型。气质本身无好坏之分，它不能决定我们的行为，也不能决定我们的社会价值和成就高低，但我们可以根据自己的气质特点，选择适合自己的工作、学习和交往方式。

## 2. 成为最真实的自己——悦纳自我

每个人都不可能是完美的，都有各自的长短处。著名信息产业执行官和计算机科学研究者李开复先生曾说：教育的目的，就是使学生的潜能最大限度地发挥出来；接受



教育的目的，也就是寻找“最真实的自己”，而一个“真实的自己”往往比“想象中的自己”好很多。然而，成为“最真实的自己”的先决条件就是接受自我、悦纳自我。

那怎么样才能做到悦纳自我呢？

(1) 无条件地接受自己的一切，包括好的坏的、成功的失败的、优点缺点；

(2) 要珍惜自己的独特性，不过分苛求自己，也不为讨好别人而丢失自己；

(3) 改变自己过分追求完美甚至完美主义的习惯，承认接纳自己的不完美；

(4) 学会用发展的眼光来看待自己，不要因一次错误或失败，武断地在自己脸上贴“我不行”“我做不到”等各种标签；

(5) 勇于接受挑战，在挑战中实现自我价值，即使失败了也能吸取教训，从头再来；



接受自我，拥抱自我



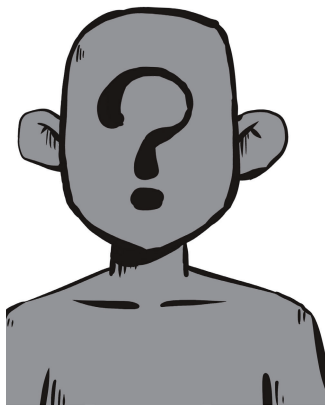
自卑的我



(6) 学会建立和巩固良好的自我感觉，每当取得成功时，无论大小，犒劳一下自己：一块巧克力、一朵鲜花、一顿盼望许久的大餐等，让自己尽情体验成功的喜悦，也可以将成功与身边的他人分享。

### 3. 追求更好的自己——完善自我

你喜欢自己吗？你觉得自己是个什么样的人？你认为别人会怎么看待你？对以上三个问题的回答常常反映了你的内在自我形象。当你了解并喜欢自己，也能接受别人对你的看法时，你是充满自信的，自我形象往往是积极正面的；反之，你是十分自卑的，自我形象里有许多消极、负面的成分。



我是个什么样的人

当你没有自信时，如何给自己信心？

#### (1) 停止自我批评

从现在起，停止过多的自我批评，对自己宽容一点。你可以列出自己以前不断责骂自己的话，并且自问这些话是否合理，这样的责骂是否对自己有好处，是否会影响自己的情绪。显然，过度自我批评是没有好处的，因此，停止批评自己是建立自信的第一步。



## (2) 与自我积极正面地对话

除了要停止负面的自我批评，还要给予自己一些正面的鼓励。找一张纸，列出自己所有的优点，贴在床头或是写字桌前，作为与自我积极对话的台词。在没有自信的时候，先看着自己的优点列表，内心默念或者大声念出来。



要自信啊

## (3) 把握现在，从小事开始行动

如果你真的想拥有自信，下面的建议或许可以帮你一步两步三步四步望见它：

✦ 每天早上抱着这样一个信念起床——一切都会很好的，因为至少我还活着。晚上休息前，学会用乐观的眼光去审视刚刚过去的这一天，可别把委屈和疑虑带到明天了。

✦ 每天照三遍镜子，并对着镜子中的自己练习微笑，这样你不仅不必为自己的仪表担心，还可以带着开心去学习和工作。

✦ 养成习惯，先处理最不愉快的工作，摆平它后，记得称赞自己一下，这样一天会过得很轻松。

✦ 相信一句话——“我是无法使每个人都满意的”，



不要期望自己每时每刻都能获得赞扬，同样的也不要过多地指责别人，总爱批评别人的人内心比谁都自卑。

✦ 面对一件非常棘手的事情时，闭上你的双眼，想象一个尽可能生动的画面：你过去曾经成功做完这件事之后的样子，那种胜任和被欣赏的感觉是多么美好，记住这种感觉再回到真实世界中尝试挑战它。

✦ 不要遇到什么事情都前怕狼后怕虎的，行动起来，行动能快速解决一切，犹豫不决、思来想去没有任何帮助。

✦ 用“语词替换”来进行自我激励，学会用“可能、能做、期望、选择、完成、想要”这类“能够”的词语，替代“不可能、不能、但是、应该、应当、怀疑”这类“限制”的词语。

✦ 你的生活你自己操盘，自主选择如何思考、感知和行事，不要让别人的期望或想法左右你的生活。当某人不愿理你的时候，请记住不一定全是你的错。

✦ 学会坦诚，不要不懂装懂，这不仅不会损害你的形象，反而会给人诚实可信的感觉，特别是你怯场的时候，



相信自己



不妨道出真情，即能平复内心。

✦ 勇于尝试一些自信的姿势、状态和挑战：走路时抬头挺胸并把速度加快25%，真诚露齿的展颜欢笑，正视别人，用眼神来展示你的诚实，上课开会时挑显眼的前排位置，主动练习当众发言等等，这些会让你的自信心慢慢地滋长。

自信是一种习得的品质，改变需要时间，而你希望改变的决心就是你最大的优势，相信自信会成为你我他都真正拥有的品质。

### 心灵互动

### 自我价值提升

认识到自己的价值，有利于减轻自卑感和对失败的恐惧感。请拿起笔和纸，静静地思考，记下你在各方面的可取之处。

1. 我（外貌、体力等方面）  
的可取之处：\_\_\_\_\_

2. 我拥有的良好的心理品质：\_\_\_\_\_

3. 我过去曾经做过的比较成功的事：\_\_\_\_\_

4. 我的健康的业余爱好：\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. 我帮助过的人：\_\_\_\_\_



自我价值提升



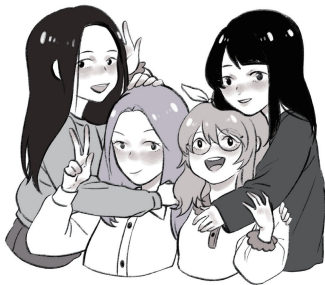


6. 我对哪些人来说比较重要：\_\_\_\_\_

7. 回忆家庭生活中的温馨画面：\_\_\_\_\_

## 四、人际交往篇

美国哈佛大学有关调查的结论表明，获得事业成功85%的原因在于有良好的人际关系，15%取决于个人的技术、能力、经验。由此可见，和谐的人际关系对于一个人的成功，犹如天空之于鸟、水之于鱼一般重要。



和谐的人际关系

人际关系从一个侧面反映了一个人的心理健康和心理适应状况。和谐的人际关系既是大学生心理健康的重要组成部分，也是大学生形成健康心理的重要源泉。

### 1. 拿什么来爱你，我的室友——大学生宿舍人际关系

和从大江南北来的同学同住一个宿舍，我遇到了好多问题：我习惯早起，室友说我早晨吵到他们了；可是晚上他们又“煲电话粥”、玩游戏，折腾到很晚，我被他们吵



得睡不着；还有寝室卫生，有的人特别不自觉，从来不搞卫生，说他也不听……各种问题，各种纠结，有好几次差一点就要吵架了。我也知道这不是谁对谁错的问题，大家都只是按照自己的生活习惯行事。可是怎么才能解决这些矛盾，让我尽快适应大学的集体生活和人际交往呢？



摆正心态

除去睡眠时间，大学生每天在宿舍待5.72小时左右，与室友间的接触与交往比其他任何人相处的时间都长。因此，宿舍人际关系是大学生人际交往的主要方式，与室友的关系融洽与否，直接决定了一天的大多数时间里心情是否愉快。

然而，来自五湖四海的新同学同住一个屋檐下，家庭背景、生活习惯、性格爱好都有很大差异，其中很大一部分同学并没有宿舍生活经历，诸多差异容易导致宿舍内部产生各种误会和矛盾。

### 心灵互动

### 宿舍生活的“七宗罪”

**指导语：**跟你的室友一起，来看看宿舍生活的“七宗罪”是否存在于你们的宿舍中，有则改之，共同商讨应对



方式；无则加勉，先探讨出一个预防措施也不错哦！

### (1) 作息紊乱

晚睡的一方动静太大，影响了正常休息的同学。这样的矛盾在没有熄灯制度的寝室尤为突出。更有甚者，为了报复自己头天晚上受到的“不公正待遇”，第二天起床时也故意将脸盆、凳子的声音翻倍。如此一来二去，形成恶性循环，寝室人际的温情也就在一日一夜的折腾中灰飞烟灭了。



宿舍生活之作息差异

**建议：**有的人睡觉怕声音、光亮，有的人却睡得雷打不动；有的人是早起鸟，有的人是夜猫子；有的人怕冷，有的人怕热……面对这种种差异，大家要“求同存异”，良好沟通，共同商讨出一个作息制度，一起遵守。

### (2) 不讲卫生

垃圾满了没人主动倒，地板脏了没人主动擦，尤其是



宿舍公用区域，更加脏、乱、差。爱干净的同学一旦意识到自己已经成为宿舍里唯一的“清洁工”，心头的不快就要堆积起来了。

**建议：**建立宿舍卫生值日制度。

### (3) 制造噪音

游戏迷沉溺于无休止的电脑游戏中，寝室变成了“战场”，充斥着枪炮声；音乐发烧友放大音响音量，享受音乐的韵律，爱好学习的室友不得不每晚去挤自修教室。如果你的快乐是建立在别人忍受噪音的痛苦上，宿舍生活的快乐就要大打折扣了。

**建议：**音量关小或者戴上耳机。

### (4) 随便吸烟

寝室吸烟给同处于一个屋檐下的人带来的危害，绝不仅仅是尼古丁。不征询室友的意见就随便点烟，实际上是对室友健康权利的轻视。试想，谁又愿意和一个无视自己健康权益的人愉快相处呢？

**建议：**抽烟有害健康，最好的办法就是不抽烟。当然，如果实在不行，那么请到外面抽烟，或者征询室友意见。

### (5) 计较小钱

有一小部分同学还是“执着”于追求宿舍经济分配的“绝对公平”，晚上我请你吃了一顿饭，心里就上了根弦，一定要尽快“吃回来”。到头来金钱得失是理得一清二楚了，却忘了由此带来的情感损失。

**建议：**请客吃饭的出发点若是出于沟通情感，而不是礼尚往来，兴许会好办很多。



### (6) 言语霸权

一旦发生争论，就一定要把对方驳倒，逼迫别人接受你的观点，这很容易激发别人的抗拒心理。同一宿舍中不见得谁的观点就比别人高明多少，所以如果发现自己“宿舍辩论”中总是取得全胜的一方，小心宿舍不和的种子也许已经种下了。

**建议：**给别人充分的时间表达自己的观点，然后再阐述自己的观点；每个人都有坚持自己观点的权利，不需要强迫别人接受你的观点。

### (7) 亲密过度

俗话说，远亲不如近邻，但是凡事有“度”，亲密得太“不拘小节”了，关系也会转化。比如不想出门吃饭了，就请室友帮忙打包，肚子饿了，室友的零食直接拿过来吃。一两次可以，长此以往，如果帮忙的机制得不到轮换，关系再好的室友，也会生出反感。尤其是因为事情发生在室友之间，同学大多会选择低调处理，但如果心头的刺长久得不到消除，沉默也总有爆发的一天。

**建议：**合理情绪疗法中有条 golden rule（黄金法则）：“像你希望别人如何对待你那样去对待别人”。在你得到室友照顾的同时，想想你能为他做些什么。

## 2. 心理福尔摩斯：找出人际杀手——和谐人际关系的绊脚石

我们学习如何与不同的人接触沟通，建立并努力维系良好的关系，然而有时候会发现通往和谐人际关系的路上，



有很多绊脚石，就让我们当次福尔摩斯，找出潜藏在自己身上的人际杀手。

### (1) 自我认知偏差

自我认知偏差往往以错误观念的形式存在，并被不自觉地运用于人际交往中。



和谐的人际关系

## Psy Tips

### 常见的11种不良认知

- ✦ 我必须与周围的每个人建立密切的关系；
- ✦ 应随时防备他人，言多必失；
- ✦ 接受别人的帮助，必须立即予以回报；
- ✦ 人都是自私的，不可信任的；
- ✦ 别人都应该待我好；
- ✦ 只有顺从他人，才能保持友谊；
- ✦ 别人对我好，是想利用我或占我的便宜；
- ✦ 自私自利、斤斤计较的人应受到指责和惩罚，我不能与他们来往；
- ✦ 朋友之间应该坦诚，所以不应有保密的事；
- ✦ 如果有一个人对我不好，说明我的人际关系有



问题:

✦ 应随时思考别人是否有兴趣与我交往。

### (2) 不良情绪失控

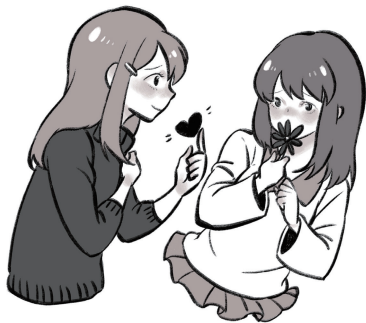
我们经常在争吵中听到“我忍你很久了”“我早就看你不爽了”之类的话，有些同学在人际交往中因过节或误会产生不良情绪后，既没有适度发泄，又不能加以调控，更没有积极与对方沟通，而是一味地压制，时间一长，不良情绪越积越深，过节或误会加重，到一定时候就像火山爆发出来，产生争执。

不良情绪的压抑和郁结，不但会给自己带来心身疾患，而且会严重破坏人际关系，给交往带来恶劣的后果。

### (3) 语言表达不当

为什么同样是提建议，有些人的方式就让人很乐于接受，有些人的方式却会让人心存反感？这就涉及语言表达的问题。

人际交往中的用语之道，首先在于言语之间能使对方感到尊重与平等，否则对方的兴趣立即就会消失殆尽。其次，语言表达要讲究艺术。有



长久的友谊需要相互平等的对待



些同学说话太过直接，忽略了对方的感受。这样的表达方式常会引起别人的反感，有时还会带来口角、争执甚至导致其他不良后果。

#### (4) 不良的个性特征

交往中，一个人热情、诚实、正直、友好，大家易于接受他而与之交往；相反，一个虚伪、自私、口是心非、无中生有的人，大家就会回避他，疏远他。

### 3. 织一件贴心的友情小袄——建立良好人际关系的方法

大学不仅提供了学习知识、认识世界的平台，更重要的是它扩大了我们的人际网络。工欲善其事，必先利其器，建立良好的人际关系是我们每个人的愿望，首先，我们必须先了解建立良好人际关系的方法。

#### (1) 建立良好的第一印象

1977年，社会心理学家艾根根据研究提出同陌生人相遇时，按照SOLER模式表现自己，可以有效地增加好感，让别人更好地接纳自己。



想想如何建立人际关系





S (sit) 表示坐或站要面对别人;

O (open) 表示姿势要自然放开;

L (lean) 表示身体微微前倾;

E (eyes) 表示目光接触, 谈话时要正视对方的眼睛, 不要闪躲;

R (relax) 表示放松。

(2) 善用交际技巧

①换位思考。懂得“己所不欲，勿施于人”，懂得站在对方的角度去理解和处理问题。一般而言，善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得欣赏他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不指责他人。懂得别人不是自己，因而不能强求，与朋友相处应存小异，求大同。

②善用赞扬。心理学家认为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。与赞扬相对的是批评。一般情况下，应多作赞扬，少用批评，批评是负性刺激。通常赞扬只有在用意善良、符合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果。

### Psy Tips

### 赞美的艺术

- ✦ 主动打招呼。打招呼背后的含义是我眼中有你。
- ✦ 赞美具体化。不要泛泛而谈，而是具体指出对方某



一个方面的特征，如赞美对方眼睛很漂亮。

✦给对方意料之外的评价。别夸美女美，夸她有性格、有素质、有涵养。

✦了解别人的兴趣爱好、特别的日子或特别的事，投其所好，或给对方惊喜。

✦从否定到肯定的评价。如我一生只佩服两个人，一个是××，一个是你。

✦信任刺激。经典之语为“只有你……，能帮我……，能做成……”

✦适度指出别人的变化。这表示他在你心中很重要，你很在乎他的变化。

✦逐渐增强的评价。如果你想要得到一个人的心，那么就逐渐增加你的赞美吧！

### ③ 主动交往。

在社会交往中，那些主动发起交往活动、主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信，他的人际交往范围也更广，朋友更多。大学生的主动交往也很重要，特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误



我也爱听赞美的话



解，重新建立良好的人际关系非常重要。

有些同学对如何主动交往心存困惑，其实只需要通过一些小方法，就可以达到拉近人际关系距离的目的：

- ✦ 频繁见面，人对多次接触的事物容易产生好感；
- ✦ 常出现在对方附近，让对方了解自己，如果能互相了解，彼此的好感将进一步加深；
- ✦ 向对方倾诉一些自己的秘密，可以增强亲密感；
- ✦ 寻找共同的地方，共同的爱好，类似的家庭背景，共同的朋友，都可以成为你们之间的话题；
- ✦ 请对方帮忙，给对方以成就感。

④有效倾听。倾听看似简单，实则不易。倾听，不是把自己的想法强加给对方，不是用理智打压对方的情绪。认真倾听，本身就是对对方的尊重，同时也能让你更加地理解对方，如果你心不在焉，对方可以从你的表情以及你的回应中感觉到。当对方感受到你的关注时，会觉得受到支持。



微笑是你的名片

✦ 以坦诚之心，轻松自然地聆听，表达关心和尊重。

- ✦ 让对方自由地表达，而不是打断他。
- ✦ 使用并观察语调、手势等肢体语言。



✦ 不要只思考问题，考虑回答，只要专心倾听，自然会知道如何回答。

✦ 从对方的角度来理解他的意思，不做评价、判断和批评或贴标签。

✦ 不要以个人的偏见和好坏筛选信息，决定对方应该这样或那样。

微笑，是人际交往的基本功，它将让你更具魅力。倾听是沟通的一半，注意和善于倾听的人，永远是善于沟通、深得人心的人。微笑和倾听将使双方的心理从疏远、陌生到相融，从隔阂、冲突到拨云见日，化敌为友。

### 心灵小测

### 与人交谈能力测试

**指导语：**你想知道自己与人交谈的能力吗？不妨测试一下，每题有三个答案可供选择，答题后可以计分评判自己的交谈能力。

1. 你是否时常觉得“跟他多讲几句也无意思”？

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

2. 你是否觉得那些太过于表现自己感受的人是肤浅的和不诚恳的？

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

3. 你与一大群人或朋友在一起时，是否时常觉得孤独或失落？

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定



4. 你是否觉得需要有时间一个人静静地才能清醒一下和整理好思绪?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

5. 你是否只会对一些经过千挑百选的朋友才吐露自己的心事?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

6. 在与一群人交谈时, 你是否时常发觉自己在胡思乱想一些与交谈话题无关的事情?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

7. 你是否时常避免表达自己的感受, 因为你认为别人不会理解?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

8. 当有人与你交谈或向你讲解一些事情时, 你是否时常觉得很难聚精会神地听下去?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

9. 当一些你不太熟悉的人向你倾诉他的生平遭遇以求同情时, 你是否觉得不自在?

A. 强烈肯定    B. 有时    C. 绝对否定

[评分标准]

A 项计3分, B 项计2分, C 项计1分, 所有题目得分相加, 得到总分。

[结果解释]

22~27分: 这表示你只有在极需要的情况下或者对方与你志同道合时, 才同别人作较为深入的交谈, 但你仍不会把交谈作为发展友情的主要途径。除非对方愿意主动频



频跟你接触，否则你便总处于孤独的个人世界里。

15~21分：表示接近孤僻的性格，你大概比较热衷跟别人做朋友。如果你与对方不熟识，你开始会很内向，不大愿意跟对方交谈。但时间久了，你便乐意常常搭话，彼此谈得来。

9~14分：这表示你与别人交谈不成问题。你非常懂得交际，较易通过交谈产生一种热烈气氛鼓励人家多开口，同你谈得拢，彼此十分投机。

## 五、自我调适篇

古语有云：“身似菩提树，心似明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”可见，心（即自我）就像镜面一样需要经常拂拭，这样才能保证心理处于一个健康状态。然而人的生活不可能一帆风顺，或多或少会遇到一些挫折，因此，我们要学习一些自我调适的方法调节自己的心理，使之平衡。



放松调节



## 1. 你还在疲于奔命吗？——放松调节

我是特别容易急躁且追求完美的人，进入大学这一新环境，老是希望自己有出色的表现，很在意别人对自己的看法。然而，我也意识到，在学校有很多比我优秀的人。尽管我很努力，勤奋学习，积极参加学生工作，还是不尽如人意，总觉得我的生活节奏有点快，经常会紧张，心跳快，很难入睡，有时候也会影响心情。

你是否在某个时刻同样感觉生活过于紧张，或者心情烦闷无法排解呢？其实，身体的放松，一定程度上也可以对心理起调节作用。

(1) 深呼吸：深呼吸可以缓和情绪反应强度，你深吸一口气，慢慢地流经你的胸腔，然后到你的腹部，再慢慢地呼出这些气，而且轻轻地说声放松，只要几秒钟，你就可以重新调整心态。

(2) 浸泡热水：热水澡是最古老的放松方式，要放松自己，最好浸泡在比自己的体温高一些的热水里，时间不要超过15分钟，条件限制的话，纯粹泡脚效果也不错哦！

(3) 散步：晚自习后校园里散散步，亲近大自然，感受那份校园里特有的宁静气氛，既有利于身体健康，又可以让心灵得到放松。

(4) 适度运动：适度运动是身心放松最可行、性价比也最高的方法。做40分钟的适度运动，可以放松身心长达3个小时，而相同时间的休息却只能让你轻松20分钟。

(5) 放松肌肉：在3分钟的时间内，可以试着做下面几



个动作来放松肌肉。

①闭上眼睛，以你最舒适的坐姿坐着或者躺着。

②吸气，约持续6秒钟，同时尽可能收紧你的肌肉，握紧拳头，脚趾用力蜷缩。

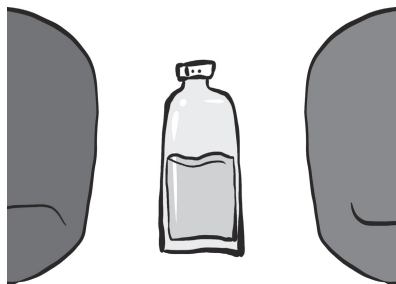
③慢慢地呼出你吸进的气，慢慢放开拳头，伸展脚趾，让身体松弛下来，感受整个放松的过程，然后有节奏地呼吸20秒。

④重复以上步骤两次即可。

(6)听音乐：可以是舒缓的轻音乐，也可以是任何你喜欢的音乐。轻音乐可以使人宁静，摇滚音乐可以让人宣泄情绪，所以无论是何种音乐，只要能让你高兴就好。

## 2. 改运妙招：义无反顾地乐观——培养乐观态度

沙漠中，两个迷路的人都只剩下半瓶水了，悲观者绝望地说：“完了，只剩下半瓶水了！”乐观者却高兴地说：“幸好还有半瓶水。”结果，悲观者倒在了离水源仅有几百米的地方，乐观者却凭着半瓶水，最终走出了沙漠。



半瓶水的奥秘

乐观的人，运气不会太差。悲观者常把挫折和失败当做厄运，而乐观者常





把不幸和困境当做起跳奋起的台阶，最终破茧成蝶。

德国心理学家皮特·劳斯特提出了培养乐观态度的10条建议：

(1) 担惊受怕，就越易遭灾祸。因此一定要懂得乐观态度所带来的力量，要坚信乐观是引导你走向成功的指路明灯。

(2) 即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃做任何可以取得微小胜利的努力。越乐观，你克服困难的勇气就会倍增。

(3) 幽默的态度来接受现实中的失败。有幽默感甚至善于自嘲的人，才能轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。

(4) 不要被逆境困扰，也不要幻想出现奇迹，要脚踏实地，坚持不懈，全力以赴去争取胜利。

(5) 不管多么严峻的形势向你逼来，你也要努力去发现有利的条件。不久，你就会发现，你身上有很多闪光点，到处都有一些小的成功，这样，自信心自然也就增大了。

(6) 要把乐观作为保护你失望情绪的缓冲器。乐观是希望之花，能赐人以力量。



笑对逆境



(7) 失败了，但你要想到，你曾经多次获得过成功。

(8) 你的闲暇时间，努力接近乐观的人，观察他们的行为。通过观察，你能培养起乐观的态度，乐观的星星之火会慢慢地在你内心熊熊燃烧起来。

(9) 知道悲观不是天生的。像人类的其他态度一样，悲观不但可以减轻，通过努力还能转变成一种新的态度：乐观。

(10) 如果乐观态度使你成功了，那么你就应该相信这样的结论：乐观是成功之源。



自信就能赢

### 3. 用 ABC 驳倒你——心理健康调适的 ABC 理论

ABC 理论的创始者爱利斯认为，情绪困扰是由我们常有的的一些不合理的信念而产生的。如果这些不合理的信念时间长了，还有可能会引起情绪障碍。

ABC 理论中，A 表示诱发性事件；B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释；C 表示产生的情绪和行



心理调适 ABC



为的结果。

通常人们会认为诱发事件 A 直接导致了人的情绪和行为结果 C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而，同样一件事，对不同的人，会引起不同的情绪体验。这又是为什么呢？

那是因为，诱发事件 A 与情绪、行为结果 C 之间，还有个对诱发事件 A 的看法、解释的 B 在作怪。

亲爱的同学们，不妨试下改变这些不合理的信念，从而改变消极情绪和行为反应结果。改变下观点，世界可能因此不同。

### Psy Tips

### 常见的一些不合理的信念

✦ 人应该得到生活中所有对自己是重要的人的喜爱和赞许；

✦ 有价值的人应在各方面都比别人强；

✦ 任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；

✦ 一个人应该担心随时可能发生灾祸；

✦ 情绪由外界控制，自己无能为力；

✦ 已经定下的事是无法改变的；

✦ 个人碰到的种种问题，总应该都有一个正确、完满的答案，如果一个人无法找到它，便是不能容忍的事；

✦ 对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；



- ✦ 逃避可能、挑战与责任要比正视它们容易得多；
- ✦ 要有一个比自己强的人做后盾才行。

## 六、情感篇

### 1. 爱情上上签——学会如何去爱

刚进大学时，很多人都告诉我，上大学了，可以好好享受恋爱的感觉，身边的很多朋友也陆陆续续地告别单身，但我的那位 Mr. Right 却迟迟未出现。其实我也不是那么想谈恋爱，我对自己的要求比较高，打算考研，担心恋爱会影响到学习，也担心恋爱后却因为升学就业等现实因素而分手。我到底该不该恋爱呢？该什么时候恋爱呢？我有点迷茫了……

(1) 你是否做好谈恋爱的准备了？

大学生是否应该谈恋爱，该什么时候谈恋爱，以及是利多还是弊多的问题，实际上是一个什么样的大学生做好了谈恋爱的准备问题。如果你想恋爱，不妨确认下自己是否做好了如下准备：

一是心理断乳的完成。



学会爱，  
先学会爱自己



你是否完成了从幼稚到成熟的转变，开始独立自主，能合理规划自己的生活，为自己的行为负责。

二是对爱情的真谛有较深的理解。爱情不是用来填补孤单、满足自己的虚荣心的，而是双方在了解的基础上相互吸引，共同许下承诺的过程。

三是具备失恋的忍耐力。每个人都有自由选择恋爱对象的权利，因此，不管是由于什么原因失恋，我们都需要具备在伤痛之后有自我疗愈并走向新生活的能力。

## (2) 学会如何去爱

“玩个游戏怎么了？很多男生都爱玩，我还没说她爱逛街呢！真烦人！”

“这么小的事情，他怎么就做不到呢，根本就不是真的爱我！”

“感觉我们之间的沟通越来越少了，心灵的距离很远！”

“为什么我们在一起后总是吵架，完全没有当初暧昧期的美好感觉？”

“接触时间长了，发现真实的他不是我喜欢的那个样子！”

.....

爱是一种能力，它由很多部分组成，除了表达、接受、拒绝和鉴别爱的能力，更重要的是解决爱的冲突以及保持



学会如何去爱



爱情长久动力的能力。

## Psy Tips

### 让感情甜蜜的九种习惯

- ✦ 经常鼓励和赞美对方；
- ✦ 直接表达自己的需要；
- ✦ 无伤大雅的癖好可以无视；
- ✦ 彼此是对方的知心好朋友；
- ✦ 适当联系，经常沟通；
- ✦ 快乐可以自己制造；
- ✦ 爱情也需要检查进度；
- ✦ 永远彼此尊重。



让爱情甜蜜的小习惯

## 心灵互动

### 征友启事

这里的征友，是指征男（女）友。约上一群好友，男女比例相当，人数多点较好，每个人都在一张纸上列出征友对象的条件，越具体越好。写完之后，每个人都站起来向大家展示自己的征友启事，并讨论。总结下，男女择友条件有何不同。共同讨论出“最佳女友十大条件”和“最佳男友十大条件”。

对照“最佳男（女）友十大条件”，你具备其中几项呢？迅速行动起来，向最佳男（女）友靠拢吧！



## 2. 走出他/她的世界——如何面对失恋

我和男朋友相恋两年，感情很好，一直沉浸在爱情的甜蜜之中，我以为我们的感情会一直这样延续下去，最终走进婚姻的殿堂。可是前几天，男友突然以爱上别人为由提出分手，我完全接受不了这个残酷的现实，明明感情很稳定，明明前不久还说爱我，怎么突然说变就



恋爱中的我

变了呢？我很痛苦，觉得从此失去了依靠，没有动力去做任何事情，找朋友倾诉、唱歌、喝酒买醉，我都做了，但还是在彷徨、失望和无助之中难以自拔，意志消沉，感觉自己的人生已失去任何意义。

爱情是美好的，寻找爱的过程却并非一帆风顺。恋爱一次成功固然是好事，但是失恋其实也是常事。失恋后，有人一下子失去了生活重心，变得迷茫，没有了动力，没有了目标；有人对自我的认同感急速下跌，失去自信，自怨自艾；有人甚至产生报复心理，做出一些过激行为，伤害他人的同时，也伤害了自己……

我们往往过于着急摆脱失恋的痛，而忘了思考这段感情到底给我们带来了什么。其实，爱情，包括爱的挫折（失恋），都是学习和成长的机会。这段感情经历，让你对



爱情本身、对自己有了更深的认识，只要我们积极面对，一定会为以后的恋爱成功打下基础。

(1) 分析总结。冷静客观地分析失恋的原因，自我反省或与朋友讨论，总结经验，吸取教训，不但可以更快地摆脱失恋的痛苦，还有助于自我成长。

(2) 及时适度宣泄。可以找亲朋好友倾诉，可以把伤痛写进日记或者微博里，也可以痛哭一场，或者进行一些适度的运动。及时且适度地宣泄，有助于消除失恋带来的负面情绪的影响，尽早恢复心理平衡状态。

(3) 回归集体。主动与朋友聚会，多参加一些气氛愉悦的集体活动，置身集体可增强归属感，排除被抛弃的孤独感，增加自信心。

(4) 避免酸葡萄心理。得不到的东西别羡慕嫉妒恨，相信下一站幸福就在前方等着你。

(5) 转移注意力。爱情不是生活的全部，人生中除了爱情，还有亲情和友情，还有学习和工作，以及对美好生活和理想的追求。

(6) 换位思考。失恋不是谁对谁错的问题，不如站在对方的角度，为对方着想，而不是一味地怪罪和指责，这样会使心理很快平衡，并缓解失恋的痛苦。

时间是治疗失恋的最佳药方，经过以上方法的调整，



失恋

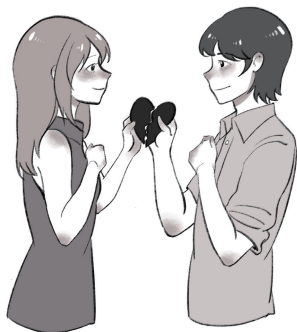




不用多久你会发现，那些曾经以为无法忘记的人和事，不经意间，就真的这么忘记了。

### 3. 苦涩的禁果——关于婚前性行为

我跟男友交往很久了，我很爱他，他也很爱我，情侣间难免会有些亲密举动，有时候他会冲动地提出婚前性行为的要求，由于考虑现实层面的因素，我拒绝了。起初他不在意，觉得应该尊重我，但是次数多了，他就有了情绪，认为我不够信任他，对我们的感情没信心。我不知道



苦涩的禁果

该怎么办，不想因为这件事情影响我们之间的感情，但又不想违背自己的恋爱原则……

有些大学生禁不起诱惑，在好奇心理的支配下，偷尝禁果，殊不知，禁果虽然外表诱人，内在却是苦涩的，容易给恋爱关系带来负面影响。

第一，影响彼此沟通。亲密行为的进展一般而言只会往前，不会退后。一下子进入性关系，以后见面仿佛变成只有做“那件事”才能维系关系，反而忽略了彼此心灵的沟通。很多过来人表示，发生性行为后，虽然同样还是恋爱，却逐渐失去恋爱的甜蜜。



第二，造成女方的心理压力。社会仍然有双重标准，很多男人还有所谓的“处女情结”。因此，女方在发生婚前性行为后，常会担心以后未能修成正果的后果，从而导致心理压力过大，容易情绪起伏，影响感情的进一步发展。

第三，恋爱关系破裂。发生婚前性行为之后，一方会因为需要安全感，想进入更正式的关系，而另一方可能还没做好准备，而产生逃避心理，这就容易引起冲突、争吵，甚至恋爱关系破裂。

### （1）亲密关系不等于性关系

很多大学生发生性关系的根本原因，是因为缺乏真正的亲密关系所带来的满足感，然而，身体上的亲密，根本填补不了心灵上的空虚，甚至往往还会忽视心灵上的沟通。因此，不要本末倒置地为了让你们的关系更亲密而发生性行为。

电影《那些年，我们一起追的女孩》，之所以那么受追捧，其实就是因为它唤醒了我们内心深处对情感的真实需求。我们渴望的，只是一份属于自己的纯真的爱情。

在恋爱中，我们应该先寻求心灵的亲密，学会彼此接纳最真实、最软弱的自己，只有这样，才会有最真实的满足感。

仔细想一想，在恋爱中你的“性需要”是什么？底线是什么？如何守住你的底线？

### （2）处理性问题的原则

①爱。爱是性的基础，也是处理与性有关的问题的出发点。本着爱的初衷寻找恰当的方式，很多问题就迎刃而



解了。

②尊重。首先要对自己尊重，否则会给别人一种可以随意跨越我们界线的假象。此外，对他人也应持尊重的态度，不强迫，也不以任何方式造成威胁。

③责任。我们需要在与性有关的任何事情上勇于承担自己的那份责任，不逃避也不推脱。这也就要求我们事先能考虑到后果，慎重地衡量自己是否已经准备好了并有足够的能力去承担。

④无伤害。无伤害是处理性问题的底线，任何言行都要以不给双方的身体和心理带来伤害为准绳。

### 心灵小测

### 你在恋爱中是积极的人吗？

**指导语：**这份问卷共20个问题。请你根据最近自己的真实情况，在每道题的后面回答“是”或“否”。请认真填写，不要遗漏任何一题。

1. 相对于冷色系的颜色来说，你更喜欢暖色系。
2. 你是急性子的人。
3. 不爱听别人的意见。
4. 经常换发型。
5. 过去有过“脚踏两只船”的情况，或现在正是这样。
6. 喜欢追求刺激。
7. 到现在为止交往过的男（女）朋友不超过3个人。
8. 即使失恋了也恢复得很快。



9. 食欲经常很旺盛。
10. 上学时，就算是没有把握也积极回答问题。
11. 有恋人后，就会以恋人为生活的中心。
12. 即使有不高兴的事，睡一觉就会忘掉。
13. 能较多地考虑对方的心情。
14. 虽然机会很小，但是喜欢上了也没有办法。
15. 认为友情发展到爱情的概率很小。
16. 认为在与恋人的交往中，性生活是否和谐很重要。
17. 几乎都是我向异性进行表白。
18. 认为“恋爱是没有理智的”。
19. 在四个季节中最喜欢夏天。
20. 喜欢圣诞节、生日宴会等。

[评分标准]

回答“是”的题目每题计1分。

[结果解释]

**16分及以上：**很积极。在恋爱中你属于很积极的类型。只要喜欢就勇敢地去表白，认为首先要向对方表达自己的想法，然后才能了解对方并进一步交往。所以表现得很积极。

**11~15分：**朋友的协助会增强积极性。在恋爱中比较积极。但只是思想积极，在行动上却常望而却步。这时朋友的支持是很重要的，因为本来就有积极性，所以在受到帮助和鼓励时会付诸行动。

**6~10分：**爱管别人的事，但一到自己身上……你对别人的恋爱能给出积极的、有效的建议，但是一到自己身



上就变得很消极。举个例子，朋友向你说他的恋爱故事时，你能给他各种建议。但对自己的恋情，即使朋友给你提了建议，你往往也不能接受。

5分及以下：过于消极。不会向对方表白自己的爱慕之情，即使开始交往也不会主动地给对方打电话，也不会表现出喜欢的样子。如果总是过于消极，对方讨厌你的可能性就很大。

## 七、大学生常见心理问题及应对

### 1. 减压秘诀——应对压力

最近每当坐在图书馆看书的时候，我总担心会有人坐在身后干扰我学习，这种强烈的不安全感导致我只能选择坐在角落或靠墙而坐，否则无法安心看书；同寝室一舍友外放音乐的行为让我很反感，有时简直难以忍受，特别是在我中午睡觉的时候，但已经相处三年多了，又不好意思跟他发生当面冲突，总觉得自己最近睡眠质量极差；现在大三



应对压力



了还有一年即将毕业，心中却一片茫然，学习成绩一直很一般，看到其他同学都在准备考研，我自己也想考，但是又不能集中精力学习。家在农村又没什么关系，我很担心自己将来一毕业就失业了。我现在感觉泰山压顶，却不知从何做起，谁来拯救我呢？

现今许多高校的的大学生都在怨叹“压力山大”，但俗话说得好：“没有压力，就没有动力。”心理学家用实验也证明了，适度的压力不仅不会损害人的身心健康，反而可以促进问题的解决，成为达到目标的动力。其实压力“杀”来时，你自己如何“闪”才是至关重要的。

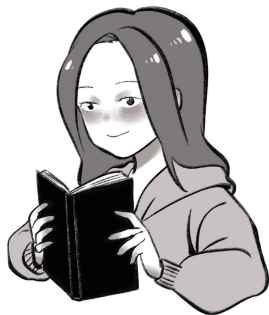
以下这些锦囊妙计在压力来袭时不妨试试：

(1) 乐不可支——  
放松身心

酣畅的运动、清新的音乐、健康的饮食、舒心的清洁等，通过这些方式合理宣泄压力，你既可以



舍友的音乐总不消停



放慢节奏，舒缓压力



乐不可支，放松身心，也可以打开思路，提高效能。

### (2) 一个好汉三个帮——获取人际支持

多与家人、朋友、老师、同学互动、沟通，获取关键性的人际支持，寻求压力状态下的避风港。沟通之后或许你会发现他们都非常乐意帮你呢？

### (3) 见招拆招——改变观念

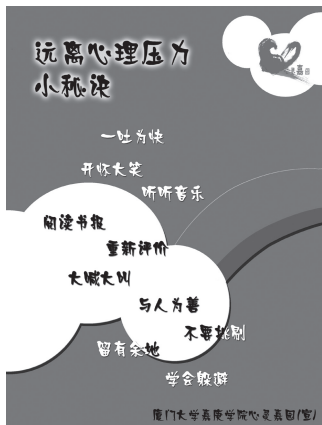
对你造成压力的事件进行重新评估，可以尝试设想自己正处在一个充满压力的逆境中，用一般的悲观论调去解读目前的自己，然后见招拆招，以事实一步步反驳原来的解释，这样你的压力感受可以得到减轻。

### (4) 细嚼慢咽——放慢速度

尝试把你生活的速度放慢，吃饭的时候细细品味，走路的时候驻足赏景，放下手中的书本或工作喝一杯茶或咖啡，让自己定定神，使整个节奏放慢下来，舒缓的心情可以帮你更好地缓解压力。

### (5) 擒贼先擒王——探寻压力源

生活中的任何改变几乎都有可能成为你的压力源，一旦你找到了压力源头便可以“擒贼先擒王”，你可以想想自己是否有能力改变这些压力源或者尽量避免接触这些压力源，甚至可以换个角



减压小秘诀



度思考这些压力源，有时可以退一步想想：“他人的看法真的对我有那么重要吗，取悦周围的每个人是否那么必要，我把自己的目标调低点行吗？”

### (6) 无懈可击——坚强意志

面对压力时，坚强的意志往往是成功者非常重要的心理武器，坚强要学会控制，确信当下的行动可以左右事情的结果；坚强要学会担当，信守承诺并努力实践自己所确定的目标与价值；坚强要勇于挑战，积极面对和解决各种问题和压力的冲击。

## 2. 别让焦虑榨干你——直面焦虑

我是一名大二学生，我自认为学习比班上许多同学都用心，都刻苦。可是，第一学期考试下来，我却有两门功课挂科。之后我试图通过更加努力的学习来弥补，却始终成绩平平，越想考好，反而越考不好。最近一段时间，情况更加糟糕了，我对学习开始有一种厌烦的情绪，每次看书、写作业的时候总是无法集中注意力，脑袋像“秀逗”了似的，运行迟钝。一到考试我的头脑一片空白，心跳得特别快，手心也全是汗，再这样下去我是不是都毕业不了啊？

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应，人们面临威胁、遭遇挫折或预料到某种不良的后果时，会产生这种体验。

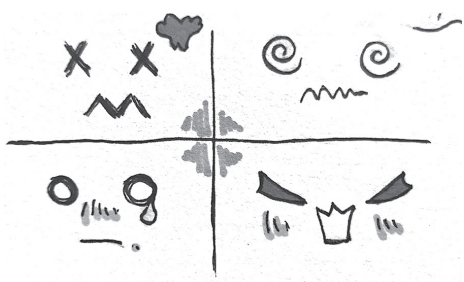
接下来给同学们介绍几种缓解焦虑的方法。

(1)冥想：运用想象使身心放松或表达愿望。找一个





清静的地方，选择自己最舒服的姿势坐下，闭上眼睛，专注于你的一呼一吸……或者你也可以想象你躺在一块冰上，寒冰刺骨让你十分焦虑，这



心情烦躁

时一道阳光徐徐地照在你身上，冰块慢慢地融化了，寒冷和刺痛带来的焦虑也随之慢慢地淡化、消失了……

(2)色彩：蓝色能帮助你收获内心的宁静，焦虑的人可以尝试将房屋的壁纸换成浅蓝色，或者可以把双眼定格在蔚蓝色的天空上及湛蓝色的大海上。

(3)宣泄：向知己倾诉、放声大笑或痛哭、写日记、运动、唱歌、做自己感兴趣的事等都是很好的宣泄方式。

(4)音乐：选择柔和、宁静的音乐，调好音量，找一个舒适的环境躺着，闭上眼睛，将注意力集中于音乐上，排除一切杂念，让自己全身尽量地



音乐能放松身心，调节心情



放松。

(5)自我提问：“我所持的焦虑性心态是正确的吗？放弃它会有什么好处？可能发生最糟糕的后果是什么？最糟糕后果出现了我可以怎么应付？看待问题最合理的方式是什么？”通过调整自我观念来顺应环境，进而将情感波动调到最低。

如果上述的方法仍不能改善你的症状，请你务必去找心理老师寻求更专业系统的帮助，别再让焦虑慢慢地榨干你了！

### 心灵小测

### 焦虑自评量表 (SAS)

**指导语：**请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据您最近一星期的实际情况做出选择，四个选项分别表示：A—没有或很少时间；B—小部分时间；C—相当多时间；D—绝大部分或全部时间。

- |                    |         |
|--------------------|---------|
| 1. 我觉得比平时容易紧张或着急。  | A B C D |
| 2. 我无缘无故感到害怕。      | A B C D |
| 3. 我容易心里烦乱或感到惊恐。   | 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。       | A B C D |
| 6. 我手脚发抖打战。        | A B C D |
| 7. 我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼。 | A B C D |
| 8. 我觉得容易衰弱和疲乏。     | 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. 我觉得心跳得很快。 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. 我吸气呼气都感到很容易。 A B C D
14. 我的手脚麻木和刺痛。 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. 我的手脚常常是干燥温暖的。 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

**计分：**正向计分题 A、B、C、D 按1、2、3、4计分；反向计分题 A、B、C、D 按4、3、2、1计分。反向计分题为第5、9、13、17、19题。总分乘以1.25取整数，即得标准分，分值越小，说明焦虑水平越低。当分值超过50，需要引起重视，及时进行调整，并向心理老师咨询。

### 3. 治疗心灵“感冒”——正视抑郁

我叫小吴，今年19岁，自备战高考到考入大学，我一直都郁郁寡欢，什么事情都感到兴趣索然，时常心烦意乱，学习十分吃力，考试成绩也一直处在中下水平。我对自己的未来毫无信心，感觉前景渺茫。整天都是忧心忡忡的，不想和人说话，同学也渐渐与我疏远了。最近总是感到全身疲惫无力，有时还会出现胸闷、心悸，心情极其苦



闷。最令我头疼的是，每天要很迟才能入睡，而清晨4—5时就醒来，翻来覆去再也睡不着了，睡眠质量相当糟糕。有时我甚至都有轻生的念头了……



学习吃力

若你和他一样正饱受抑郁的困扰，那么请记住你并不孤单：据统计，世界上有近千万的人处于同样的困境中。有史以来，抑郁就像“心灵的感冒”一样折磨着人类，虽然有些名人如海明威、凡·高、梦露、张国荣、三毛等曾被抑郁击垮悲情离去，但更多的人如赵匡胤、林肯、丘吉尔、憨豆先生、崔永元他们正视抑郁勇敢地走了出来。成功的例证告诉我们，抑郁并不是人类的弱点，阳光总在风雨后，一定可以找到治疗心灵感冒的“快安”。



莫让抑郁主宰自己

那么究竟什么是抑郁症呢？它的症状又有哪些呢？让我们一起来学习下吧！

那么究竟什么是抑郁症呢？它的症状又有哪些呢？让我们一起来学习下吧！



## 心灵辞典

### 抑郁症

抑郁症是一种常见的心境障碍，可由遗传、性格、环境、大脑中化学物质不均衡等各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。

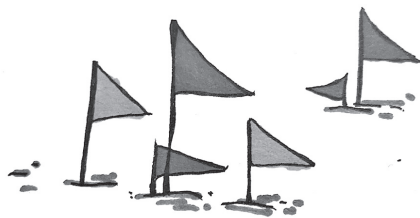
抑郁症有明显的时间界限，一般要超过半年以上甚至更长的心境低落，而且这些症状要严重影响到你的学习、工作和生活，至于平时偶尔的悲伤、忧郁可不要随便给自己贴上“抑郁症”的标签了。

## Psy Tips

### 抑郁症的信号

持续时间超过半年的心境低落，并至少有下列四项表现：

- ✦ 对多数活动都不感兴趣，无愉快感；
- ✦ 整个人疲乏无力，精力减退；
- ✦ 注意力和记忆力下降；
- ✦ 自我评价过低，常感到内疚、自责、无助；



注意抑郁症信号



- ✦ 坐立不安、急躁、容易被激惹；
- ✦ 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；
- ✦ 入睡困难、常被惊醒或早醒；
- ✦ 食欲降低或体重明显减轻；
- ✦ 性欲明显减退。

当你的身体给你发出这些信号时，你就要当心了。

下面介绍几剂预防抑郁的处方，当郁闷的时候你可以试试：

(1) 处方一：接纳低落情绪

当你出现低落情绪的时候，或许是你的心灵在提醒你需要放慢脚步休息一下了，低落的情绪自然会将你带向生命深处的思考，你的内在也同步成长。

(2) 处方二：跟随内心冲动

抑郁情绪的出现可能会使你丧失许多兴趣，这时你可以倾听内在的心血来潮或一时兴起，采取一些小的行动，当然这些小行动不一定能立刻解除你的困境，但一定能给你带来崭新的、开阔的体验。



授人以鱼不如授人以渔



### (3) 处方三：主动寻求帮助

当抑郁情绪悄然而至的时候，你自己无力承受，请主动找寻支撑在你背后的家人、老师、同学、朋友倾吐苦楚或寻求帮助，不要自己默默承受。可以联系学校心理咨询中心或去医院作进一步诊断，千万不要硬撑，觉得自己可以扛过来。

### (4) 处方四：记录此时此刻

抑郁时人的心理活动会更多地指向内心，这时你不妨拿出一支笔把自己此时此刻的想法和观念记录下来，并尝试去澄清、解答它们。

### (5) 处方五：挑战抑郁主题

注意探寻使你出现抑郁情绪的主题，如寻求赞同、死爱面子的老好人、不幸福的人际关系、不切实际的理想、完美主义信念等，找到后向它们提出挑战。

### (6) 处方六：成为抑郁主人

“我就是要抑郁，我就是什么都不会做也不想做。”当你发出这样的宣言的时候，你彻底粉碎了自己并不想得抑郁症却不幸得到的那种无力感，也拒绝当一个无力的受害者，你的坦诚宣言会让你再度成为抑郁情绪的主人，并战胜抑郁。

最后需要提醒你的是，抑郁是可以治疗的，无论是谁，都不需要一个人独自承受。当你或你的同学、朋友出现以下情况时，务必要向心理健康专业人员或精神专科医生寻求专业的帮助：

### (1) 大多数时间，痛苦或困扰超过了快乐；



- (2) 症状严重并且持续，日常身体机能运转受到影响；
- (3) 压力似乎是全面袭来，自杀似乎成为一种可预见  
的选择。

#### 4. 最对不起的是自己——远离自我伤害

我母亲很重男轻女，因为我是女生，从小她对待我的态度就很不好，我常常莫名其妙地会被她用鸡毛掸子暴打一顿。从小我就非常憎恨她，为了跟她对抗，有时甚至用头撞茶几。现在我都不愿意和她沟通，甚至很想离开这个没有一丝温暖的家。从初中起，我在班上就很少说话，也没有什么朋友，甚至有些同学会因此嘲笑、欺负我。上了大学后，我对学习毫无兴趣，又看到同学们多才多艺，学习、生活仿佛都很开心，觉得自己什么都不好，很希望能像他们一样开心快乐，与家人、朋友关系融洽，却不知道怎么做，越来越讨厌这个无能的自己。最近大三了，面临



“魔鬼妈妈”



自残不能解决问题





着实习，一想到今后要不得不跟人打交道了，我就特别痛苦，甚至几次有想割脉自杀的想法。

其实危机状况都是可以预防或解除的，如果自己遭遇困难或挫折，要及时求助；如果你发现周围的同学或朋友有类似情况，一定要及时报告给辅导员或心理老师，以便更好地帮助他（她）。

### Psy Tips

## 当见到有意欲自伤或自杀的人，我们能做什么呢？

✦ 保持冷静。用心倾听当事人诉说，承认他的无望感和无助感。

✦ 开诚布公。大多数人在面对死亡时都是充满矛盾冲突和乐于接受帮助的，不妨问问当事人下一步的计划或自伤自杀的方式。

✦ 正面引导。有自伤或自杀行为的人会表现出激动、易激惹的情绪，耐心引导他通过呼吸放松，合理地宣泄情绪，同时鼓励他积极地面对生命道路上的荆棘。

✦ 悉心陪伴。在危机解决之前，一定要守候在当事人旁边。

✦ 争取外援。争取有效的帮助，不要独自面对严重的情况。



## 心灵互动

### 读心神探——探寻意欲自杀者的蛛丝马迹

“……我一直活在噩梦里，不，比噩梦更可怕。”

“就像一只看不见的手，一点，一点，一点，把我的灵魂从身体里拖出来。”

2018年9月4日，峨眉山景区金顶“瑞吉山石”处，一位年仅21岁的女孩在众人的声声劝阻中，仍毅然决然地纵身一跃，跳崖身亡。

随后，一份跳崖女孩的遗书流传于网络，这份遗书里，满是女孩与抑郁症斗争的血泪。

#### (1) 情绪线索

①很长一段时间处于悲伤、抑郁、心境低落中  
——“自己一次次用不多的意志对抗身体的本能……”

②认为自己的痛苦是无法逃避的、无法忍受的和永无止境的

——“为了能缓解抑郁，我搬家、当兵、蹦极……即使是用尽全力去对抗病魔，抑郁症依旧如梦魇一般缠绕着我，在任何脆弱的时刻袭来，让一切努力化为乌有。”

③烦躁、易激惹、绝



战胜消极情绪



### 望、无助或愤怒

——“很多人把这种病当成脆弱，想不开，我想说不是的，我从来不是个脆弱的人。”

#### (2) 行为线索

将自己珍贵的东西或私人物品送人；

收集与自杀方式有关的资料；

有条理地安排后事；

经常流泪哭泣；

抓伤或划伤身体，或有其他自伤的行为。

——“亲爱的娟，我没法参加你的婚礼了，也没法亲手送上彩礼了，你们要好好的，时光是最无情的武器，总有一天我会消失在你们的回忆中。”

#### (3) 言语线索

意欲自杀者会直接或间接表述自杀的念头或自杀的方式等：

——“舍身崖的风景真的很好，云海涌动，美轮美奂，如同仙境。佛经上说，自杀的人是没法入轮回的，这挺好。不用再感受这些痛苦，也不会再孤单了。爸，我过来找你来了。”

#### (4) 前后变化

性格突然改变，如变得孤僻或有攻击性；

对以前觉得有意义的事表现得毫无兴趣；

行为变得紊乱或很古怪；

开始使用或增量使用一些成瘾物质，如烟、酒、安眠药物等；



对人的态度变得很糟糕，不理不睬；出现了如失眠或嗜睡、慢性头痛、胃痛、个人卫生散乱等症状。

需要注意的是，要判断一个人是否真的有自伤念头，必须结合以上多方面的信息来综合分析，并及时求助于专业人士，不要轻易下定论。

## 5. 还在节食减肥的姑娘们看过来

随着“以瘦为美”盛行，“厌食症”也离我们越来越近。之前有一个“美国少女患极度厌食症，体重只有36斤”的新闻走红网络，当我们看到那个女孩儿骨瘦如柴的模样的时候，眼睛里不再有羡慕，而是深深的恐惧和悲伤。

### (1) 神经性进食障碍

神经性进食障碍是与心理因素相关的生理障碍，主要包括神经性厌食症和神经性贪食症。很多爱美的学生会强烈地害怕体重增加，厌食症患者会限制进食（过度节食或者不吃），同时也会催吐或者过度运动。患者常出现全身代谢紊乱和内分泌紊乱，如女性出现闭经、男性出现性功能障碍，严重患者可因极度营养不良而出现恶病质状态、机体衰竭甚至危及生命。而贪食症患者虽然也恐惧发胖，但是会控制不住地进食，之后又采取不适当的抵消行为，如诱导呕吐、滥用泻药、过度运动、禁食，结果是体重缓慢增加，达到一个相对平衡状态。

### (2) 不吃饱哪有力气减肥

①爱美之心人皆有之。不是说不能减肥，而是需要科学减肥，若两月内体重减轻4kg以上，快速变瘦，身体内



营养、代谢、电解质等发生紊乱，极易导致健康问题。适当少吃、不吃零食，减少晚餐淀粉类摄入，适当运动，这样减肥才健康。

②及时就医。进食障碍是与心理因素相关的一种生理障碍，也是心身医学中常见的一类精神障碍，必须及时寻求专业医疗机构诊断及治疗。

③积极配合心理治疗。

### 心灵小测

### 抑郁自评量表 (SDS)

**指导语：**请仔细阅读，把意思弄明白，然后根据你最近一到两周左右的实际情况作出选择。四个选项分别表示：1—没有或很少时间；2—小部分时间；3—相当多时间；4—绝大部分或全部时间。

- |                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉。        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *2. 我觉得一天中早晨最好。         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 一阵阵哭出来或觉得想哭。         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我晚上睡眠不好。             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *5. 我吃得跟平常一样多。          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我发觉我的体重在下降。          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我有便秘的苦恼。             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 心跳比平常快。              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我无缘无故地感到疲乏。         | 1 | 2 | 3 | 4 |



- \*11. 我的头脑和平常一样清楚。 1 2 3 4
- \*12. 我觉得经常做的事情并没有困难。 1 2 3 4
13. 我觉得不安而平静不下来。 1 2 3 4
- \*14. 我对未来抱有希望。 1 2 3 4
15. 我比平常容易生气激动。 1 2 3 4
- \*16. 我觉得做出决定是容易的。 1 2 3 4
- \*17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我。 1 2 3 4
- \*18. 我的生活过得很有意思。 1 2 3 4
19. 我认为如果我死了，别人会生活得更好。 1 2 3 4
- \*20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣。 1 2 3 4

**计分：**正向计分题按1、2、3、4计分；反向计分题按4、3、2、1计分。反向计分题为第2、5、6、11、12、14、16、17、18、20题。将所得总分乘以1.25取整数，即得标准分，分值越小，说明抑郁水平越低。按照中国常模结果，SDS标准分的分界值为53分，其中53~62分为轻度抑郁，63~72分为中度抑郁，73分以上为重度抑郁。如果分值较高，请及时向专业心理老师咨询。

## 八、突发灾难事件相关 PTSD 及其危机干预

### 1. 突发灾难事件，如何安顿身心

面对灾难，我们该如何调整自己的情绪，不因情绪而



影响免疫力，更有效地保护好自己呢？

(1) 照顾好自己

尽可能维持正常的生活作息，适当休息，保证充足的睡眠。保持健康的身体和健康的心态，是抵御疾病的最重要武器！

(2) 慌张、焦虑等情绪属于合理反应

有些人感到紧张、焦虑，害怕被感染，这都是很自然的反应。不必过分强求自己保持镇定，要允许情绪的表达。妥善处理负面情绪，可以进行自我调节和求助，自我调节包括呼吸调整、冥想、瑜伽等。还可以通过倾诉、哭泣、呐喊、歌唱、书写、绘画、音乐、运动等方式进行表达。此外，也可以向身边的人或亲友求助、诉说和寻求安慰，相互支持。

(3) 保持合理的运动

适当进行室内运动，运动可以帮助减少精神上的紧张，提高自信，提高免疫力，以抵御疾病。

(4) 与家人朋友，多聊聊天

可以通过网络保持与外界的沟通和联系，告诉自己不是孤立无援，有很多家人和朋友在关心自己、爱自己，他们即使不在身边，也会在心里陪伴自己渡过难关。

## 2. 警惕创伤后应激障碍（PTSD）

创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD），是指个体在遭遇异乎寻常的威胁或灾难后，所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。相关症状有时出现在六个月以内，但有时可能出现在创伤事件发生一年



以后。

在生活中，我们可能遭遇到的应激源其实有很多。大到地震、火灾、车祸、战争、瘟疫等，小到目睹他人去世或者身边重要的人去世等。

受灾人群一般会产生情感迟钝、抑郁甚至是恐惧等各种精神障碍，如2008年汶川地震后，随着时间推移，很多人产生了这种创伤后应激障碍。调查显示，地震中的幸存者，奔赴重灾区的志愿者和非重灾区的受灾群众，都或多或少患有 PTSD。

#### (1) PTSD 主要表现

##### ①强迫反应

个体在清醒或睡眠时，创伤记忆强行进入脑海，以闪回或噩梦的形式重现当时的事件场景，使个体不断地重复体验当初的情绪和感觉。包括身体上的症状，如心跳加速或出汗，做噩梦，有令人恐惧害怕的想法。

##### ②躲避反应

个体努力避免对经历过的创伤的谈话、回忆、询问，努力不去接触与创伤事件有关的人物，不去发生事件的地点，出现“遗忘”事件细节的情况，和他人保持距离，感到极为孤独，不愿意参加社会活动。

##### ③警觉和过度反应

容易受惊，被吓；感觉紧张，提心吊胆；睡眠障碍；容易激惹、愤怒。

##### ④情绪症状

经常感到内疚或自责，丧失活动的兴趣。





## （2）PTSD 的治疗

目前，心理治疗是治疗 PTSD 最为有效的方法，常用于 PTSD 的心理治疗有认知行为治疗、催眠治疗、眼动脱敏再加工、精神分析疗法等。药物治疗对于缓解患者的症状、加强心理治疗的效果是肯定的，两者的联合使用应该成为第一选择。

# 九、心理咨询六大误区

## 误区一：心理咨询就是聊天

尽管心理咨询的方式主要是谈话，但并不等同于一般的聊天。心理咨询利用心理学的专业理论知识，结合社会学、医学等方面的知识，以严格科学的理论体系为支撑，加上规范的操作规程，从而达到解决心理问题、解除心理危机、促进人格发展的目的。

## 误区二：心理咨询师能看透我的想法，知道我的过去和未来

其实心理咨询师除了心理学方面的专业知识与一般人不同，并无其他特别之处。心理咨询师一般经过特殊训练，具备了良好的观察力，知道心理活动科学规律并有非常客观的逻辑分析能力，可以判断某些潜意识的心理活动，但这一切都必须来自真实、客观、全面的资料。心理世界的复杂程度是非常高的，因而对待心理咨询必须有科学的



态度。

### **误区三：我的心理素质好，无须做心理咨询**

无论你多么坚强、聪明、正直、热情和博学多识，你都不可能十分地了解自己，你需要从其他人那里了解自己。相比而言，心理咨询是一面比较标准的镜子，可以不变形地从各个角度正确了解自己。心理咨询不仅解决心理方面的困扰，还能帮助我们树立正确的人生观、价值观和世界观。

### **误区四：做心理咨询丢人**

由于历史的原因和客观因素的限制，人们对自己的心理世界还不太了解，许多人还分不清“神经”与“精神”、“思想”与“心理”的区别。对心理咨询的怀疑与恐惧可能源于对“精神病”的无知，去做心理咨询怕被当成“精神不正常”看待，把心理问题当作“心理病态”。心理咨询基本原则即“保密”，你可以把内心世界坦诚展现给心理咨询师。

### **误区五：学校心理咨询收费**

由于对心理咨询不了解，加上受校外高额咨询费的影响，很多学生认为学校心理咨询需要收费，不敢轻易来做心理咨询。出于对本校学生的关怀，心理咨询一律是免费的。同时，每个学生也应该认识到，公共资源是有限的，如果单纯只是为了聊天体验，可以通过其他途径实现，切勿占用真正需要心理帮助的同学的机会。

### **误区六：心理咨询应该一次解决问题**

许多初次进行心理咨询的人都幻想心理咨询师能够一

## 九、心理咨询六大误区 |



次把自己长期的压抑与痛苦一扫而光，拨开心灵迷雾，远离烦恼与困惑。然而心理咨询师并没有超出常人的功夫，更不是神仙。正所谓“解铃还须系铃人”，心理咨询是帮助咨询者自己解决自己的问题，心理咨询师不可能包办解决问题，只是提供一些正确认识自己的方法。



## 附录一 新生心理健康普查及常用心理量表

为了认真贯彻执行《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）的文件精神，在大学新生中实施心理普查，了解我校新生的心理健康状况，建立大学生心理档案，加强大学生心理健康教育，做到对学生中可能存在的心理问题及早发现，及时给予专业的心理援助，帮助学生健康成长，促进校园和谐稳定，学校心理健康服务中心每年会对新生进行心理健康普查，采用线上统一测试的方式。普查常用量表为症状自评量表（SCL-90）、抑郁自评量表（SDS），具体量表如下：

### 症状自评量表（SCL-90）

**指导语：**以下列出有些人可能有的症状或问题，请仔细阅读，然后根据该句话与您自己最近一到两周左右的实际情况相符合的程度，选择一个适当的数字填写在后面：

症状或问题	从无	很轻	中等	偏重	严重
1. 头痛。	1	2	3	4	5
2. 神经过敏，心里不踏实。	1	2	3	4	5
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。	1	2	3	4	5
4. 头昏或昏倒。	1	2	3	4	5
5. 对异性感兴趣。	1	2	3	4	5
6. 对旁人责备求全。	1	2	3	4	5



续表

症状或问题	从无	很轻	中等	偏重	严重
7. 感到别人能控制你的思想。	1	2	3	4	5
8. 责怪别人制造麻烦。	1	2	3	4	5
9. 健忘。	1	2	3	4	5
10. 担心自己衣饰的整齐及仪表的端庄。	1	2	3	4	5
11. 容易烦恼和激动。	1	2	3	4	5
12. 胸痛。	1	2	3	4	5
13. 害怕空旷的场所或街道。	1	2	3	4	5
14. 感到自己的精力下降, 活动减慢。	1	2	3	4	5
15. 想结束自己的生命。	1	2	3	4	5
16. 听到旁人听不到的声音。	1	2	3	4	5
17. 发抖。	1	2	3	4	5
18. 感到大多数人都不可信任。	1	2	3	4	5
19. 胃口不好。	1	2	3	4	5
20. 容易哭泣。	1	2	3	4	5
21. 和异性相处时感到害羞、不自在。	1	2	3	4	5
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住自己。	1	2	3	4	5
23. 无缘无故地突然感到害怕。	1	2	3	4	5
24. 自己不能控制地大发脾气。	1	2	3	4	5
25. 害怕单独出门。	1	2	3	4	5
26. 经常责怪自己。	1	2	3	4	5
27. 腰痛。	1	2	3	4	5
28. 感到难以完成任务。	1	2	3	4	5



续表

症状或问题	从无	很轻	中等	偏重	严重
29. 感到孤独。	1	2	3	4	5
30. 感到苦闷。	1	2	3	4	5
31. 过分担忧。	1	2	3	4	5
32. 对事物不感兴趣。	1	2	3	4	5
33. 感到害怕。	1	2	3	4	5
34. 您的感情容易受到伤害。	1	2	3	4	5
35. 旁人能知道您的私下想法。	1	2	3	4	5
36. 感到别人不理解您、不同情您。	1	2	3	4	5
37. 感到别人对您不友好、不喜欢您。	1	2	3	4	5
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。	1	2	3	4	5
39. 心跳得很厉害。	1	2	3	4	5
40. 恶心或胃部不舒服。	1	2	3	4	5
41. 感到比不上他人。	1	2	3	4	5
42. 肌肉酸痛。	1	2	3	4	5
43. 感到有人在监视您、谈论您。	1	2	3	4	5
44. 难以入睡。	1	2	3	4	5
45. 做事必须反复检查。	1	2	3	4	5
46. 难以做出决定。	1	2	3	4	5
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。	1	2	3	4	5
48. 呼吸有困难。	1	2	3	4	5
49. 一阵阵发冷或发热。	1	2	3	4	5
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。	1	2	3	4	5



续表

症状或问题	从无	很轻	中等	偏重	严重
51. 脑子变空了。	1	2	3	4	5
52. 身体发麻或刺痛。	1	2	3	4	5
53. 喉咙有哽塞感。	1	2	3	4	5
54. 感到没有前途、没有希望。	1	2	3	4	5
55. 不能集中注意力。	1	2	3	4	5
56. 感到身体的某一部分软弱无力。	1	2	3	4	5
57. 感到紧张或容易紧张。	1	2	3	4	5
58. 感到手或脚发重。	1	2	3	4	5
59. 想到死亡的事。	1	2	3	4	5
60. 吃得太多。	1	2	3	4	5
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在。	1	2	3	4	5
62. 有一些不属于您的想法。	1	2	3	4	5
63. 有想打人或伤害他人的冲动。	1	2	3	4	5
64. 醒得太早。	1	2	3	4	5
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。	1	2	3	4	5
66. 睡得不稳不深。	1	2	3	4	5
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。	1	2	3	4	5
68. 有一些别人没有的想法或念头。	1	2	3	4	5
69. 感到对别人神经过敏。	1	2	3	4	5
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。	1	2	3	4	5
71. 感到做任何事情都很困难。	1	2	3	4	5



续表

症状或问题	从无	很轻	中等	偏重	严重
72. 一阵阵恐惧或惊恐。	1	2	3	4	5
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。	1	2	3	4	5
74. 经常与人争论。	1	2	3	4	5
75. 独自一人时神经很紧张。	1	2	3	4	5
76. 别人对你的成绩没有做出恰当的评价。	1	2	3	4	5
77. 即使和别人在一起也感到孤单。	1	2	3	4	5
78. 感到坐立不安、心神不定。	1	2	3	4	5
79. 感到自己没有什么价值。	1	2	3	4	5
80. 感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的。	1	2	3	4	5
81. 大叫或摔东西。	1	2	3	4	5
82. 害怕会在公共场合晕倒。	1	2	3	4	5
83. 感到别人想占您的便宜。	1	2	3	4	5
84. 为一些有关“性”的想法而苦恼。	1	2	3	4	5
85. 您认为应该为自己的过错而受到惩罚。	1	2	3	4	5
86. 感到要赶紧把事情做完。	1	2	3	4	5
87. 感到自己是身体有严重问题。	1	2	3	4	5
88. 从未感到和其他人很亲近。	1	2	3	4	5
89. 感到自己有罪。	1	2	3	4	5
90. 感到自己的脑子有毛病。	1	2	3	4	5





## 心理健康症状自评量表操作手册

该量表包括90个条目，共10个分量表，即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他。

1. 躯体化：包括1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56和58，共12项。该因子主要反映主观的身体不适感。得分在36分以上，表明个体在身体上有较明显的不适感，并常伴有头痛、肌肉酸痛等症状。得分在24分以下，躯体症状表现不明显。总的说来，得分越高，躯体的不适感越强，得分越低，症状体验越不明显。

2. 强迫症状：包括3、9、10、28、38、45、46、51、55和65，共10项，反映临床上的强迫症状群。得分在30分以上，强迫症状较明显。得分在20分以下，强迫症状不明显。总的说来，得分越高，表明个体越无法摆脱一些无意义的行为、思想和冲动，并可能表现出一些认知障碍的行为征兆。得分越低，表明个体在此种症状上表现越不明显，没有出现强迫行为。

3. 人际关系敏感：包括6、21、34、36、37、41、61、69和73，共9项。主要指某些个人不自在感和自卑感，尤其是在与其他人相比较时更突出。得分在27分以上，表明个体人际关系较为敏感，人际交往中自卑感较强，并伴有行为症状（如坐立不安、退缩等）。得分在18分以下，表明个体在人际关系上较为正常。总的说来，得分越高，个体在人际交往中表现的问题就越多，自卑，自我中心越突



出，并且已表现出消极的期待。

4. 抑郁：包括5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71和79，共13项。反映与临床上抑郁症状群相联系的广泛的概念。得分在39分以上，表明个体的抑郁程度较强，生活缺乏足够的兴趣，缺乏运动活力，极端情况下，可能会有想死亡的想法和自杀的观念。得分在26分以下，表明个体抑郁程度较弱，生活态度乐观积极，充满活力，心境愉快。总的说来，得分越高，抑郁程度越明显，得分越低，抑郁程度越不明显。

5. 焦虑：包括2、17、23、33、39、57、72、78、80和86，共10个项目。指在临床上明显与焦虑症状群相联系的精神症状及体验。得分在30分以上，表明个体较易焦虑，易表现出烦躁、不安静和神经过敏，极端时可能导致惊恐发作。得分在20分以下，表明个体不易焦虑，易表现出安定的状态。

6. 敌对：包括11、24、63、67、74和81，共6项。主要从思维、情感及行为三方面来反映个体的敌对表现。得分在18分以上，表明个体易表现出敌对的思想、情感和行为。得分在12分以下表明个体容易表现出友好的思想、情感和行为。总的说来，得分越高，个体越容易敌对，好争论，脾气难以控制。得分越低，个体的脾气越温和，待人友好，不喜欢争论、无破坏行为。

7. 恐怖：包括13、25、47、50、70、75和82，共7项。它与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致。得分在21分以上，表明个体恐怖症状较为明显，常表现出社交、广场和人群恐惧。得分在14分以下，表明个体的恐



怖症状不明显。总的说来，得分越高，个体越容易对一些场所和物体发生恐惧，并伴有明显的躯体症状。得分越低，个体越不易产生恐怖心理，越能正常地交往和活动。

8. 偏执：包括8、18、43、68、76和83，共6项。主要是指猜疑和关系妄想等。得分在18分以上，表明个体的偏执症状明显，较易猜疑和敌对，得分在12分以下，表明个体的偏执症状不明显。总的说来，得分越高，个体越易偏执，表现出投射性的思维和妄想，得分越低，个体思维越不易走极端。

9. 精神病性：包括7、16、35、62、77、84、85、87、88和90，共10项。其中幻听、思维播散、被洞悉感等反映精神分裂样症状项目。得分在30分以上，表明个体的精神病性症状较为明显，得分在20分以下，表明个体的精神病性症状不明显。总的说来，得分越高，越多表现出精神病性症状和行为。得分越低，就越少表现出这些症状和行为。

10. 其他：包括19、44、59、60、64、66和89共7个项目，主要反映睡眠及饮食情况。

**总分结果解释：**90道题总分若 $\leq 180$ 分，则提示心理健康水平较好；若 $180 \text{分} < \text{总分} \leq 225$ 分，则提示可能存在中度的症状；若总分 $> 225$ 分，则提示可能存在重度的症状，需要及时寻求专业帮助。



## 附录二 心理书籍和电影推荐

### 心书推荐

[美]约瑟夫·纽顿:《当下的力量》,新世界出版社  
2013年版

张德芬:《遇见未知的自己》,湖南文艺出版社2012  
年版

[美]约瑟夫·查思特罗:《少有人走的路》,安徽人民  
出版社2012年版

[美]马蒂·兰尼:《内向者心理学》,华东师范大学出  
版社2014年版

曾奇峰:《你不知道的自己》,希望出版社2006年版

[美]米尔曼:《深夜加油站遇见苏格拉底》,中国人民  
大学出版社2007年版

[英]理查德·怀斯曼:《正能量》,湖南文艺出版社  
2012年版

[美]艾里希·弗洛姆:《爱的艺术》,上海译文出版社  
2008年版

古典:《拆掉思维里的墙》,北方妇女儿童出版社2011  
年版

[美]安东尼·罗宾:《唤醒心中的巨人》,中国城市出  
版社2011年版



[美] 罗兰·米勒、[美] 丹尼尔·珀尔曼：《亲密关系》，人民邮电出版社2011年版

[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒：《自卑与超越》，中国人民大学出版社2012年版

[美] 理查德·格里格、[美] 菲利普·津巴多：《心理学与生活》，人民邮电出版社2003年版

武志红：《为何家会伤人》，世界图书出版公司2007年版

武志红：《身体知道答案》，鹭江出版社2013年版

武志红：《感谢自己的不完美》，中国华侨出版社2014年版

### 心影推荐

#### 《黑天鹅》

主演：娜塔莉·波特曼。美国，2010年，第83届奥斯卡金像奖最佳影片提名。

#### 《搏击俱乐部》

主演：爱德华·诺顿、布拉德·皮特。美国，1999年，第72届奥斯卡金像奖最佳音效剪辑提名。

#### 《沉默的羔羊》

主演：朱迪·福斯特。美国，1991年，第64届奥斯卡金像奖最佳影片。



《爱德华大夫》

主演：英格丽·褒曼。美国，1945年，第18届奥斯卡金像奖最佳影片、最佳导演、最佳男配角提名。

《异度空间》

主演：张国荣、林嘉欣。中国香港，2002年，第22届香港电影金像奖最佳导演、最佳男主角、最佳女主角提名。

《大象》

主演：阿里克斯·弗罗斯特。美国，2003年，第56届戛纳电影节主竞赛单元金棕榈奖、最佳导演奖。

《雨人》

主演：达斯汀·霍夫曼。美国，1988年，第61届奥斯卡金像奖最佳影片、最佳导演奖。

《火柴人》

主演：尼古拉斯·凯奇。美国，2003年。

《心灵捕手》

主演：马特·达蒙。美国，1997年，第70届奥斯卡金像奖最佳影片、最佳导演提名。

《苏菲的世界》

主演：西莉亚·史都斯坦。挪威/瑞典，1999年。

《美国精神病人》

主演：克里斯蒂安·贝尔。美国，2000年。

《美丽心灵》

主演：罗素·克劳。美国，2001年，第74届奥斯卡金像奖最佳影片、最佳导演。



《钢琴教师》

主演：伊莎贝尔·于佩尔。德国 / 波兰 / 法国 / 奥地利，2001年，第54届戛纳电影节主竞赛单元金棕榈奖提名、评审团大奖、最佳女演员。

《梦旅人》

主演：恰拉、浅野忠信。日本，1996年。

《心理游戏》

主演：今田耕司、藤井隆。日本，2004年。

## 后 记

编创《我的大学——嘉庚学子成长手册》的想法由来已久。“以学生为中心”是学校的核心办学理念，学校坚持运用这一理念指导办学实践，推行“服务与管理”并重的学生工作模式，全力营造因材施教、因势利导、尊重个性、激发潜能的教育环境。2010年春，在嘉庚学院进入第七个发展年头之际，这一发展理念让我们工作在学生第一线的思想政治工作者开始对学生培养的问题进行深入的思考：怎样才能让学生从新生入学就调整好心态，进入大学角色，丰满而充实地度过大学的每一天？怎样才能引导每一位受教育的学生，让他们得到全面发展？于是便有了编创《我的大学——嘉庚学子成长手册》的想法。此刻，在嘉庚学院完成了新一轮发展式跨越，为社会培养输送了无数优秀的人才之后，站在这里回头望，我们欣慰地点点头，因为“不忘初心”，尽管摸索着前进，但是我们一直在“初心”的砥砺指引下，走过了曲折，走出了黎明，迈向了现在！

一群年轻热情的工作狂，一群和学生共同成长的“80后”“90后”，一群非专业的稚嫩写手，就这样在业余时间开始思考，开始摸索着写作，在写作完成之后开始一轮又一轮的修改、完善和更新。《我的大学——嘉庚学子成长手册》承载了我们追忆中的大学似水流年“遗失的美好”，



寄托了我们恨不得跟唐僧一样掏心掏肺地和新生们碎碎念，“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”。写作中遇到了重重的困难，但大家倔强地坚持着，从未退缩，因为在他们眼中，《我的大学——嘉庚学子成长手册》早已不是简单的文稿、图片，而是一个个鲜活感人的教育故事，故事的主人公有思政教育同行、老师、学生，也有我们热情的家长。

《我的大学——嘉庚学子成长手册》历时一年的编撰，在2011年9月首次印刷发行，发放至新生和家长手中，同时也作为内部交流资料寄送给兄弟院校，均收到不错的反馈，让我们全体编创人员倍感欣慰。手册的问世，凝聚了各级领导和所有编创人员的辛勤汗水，也得到了学生和家长的广泛支持。厦门大学嘉庚学院王瑞芳院长，对手册的编创给予最大程度的支持，厦门大学嘉庚学院党委王洁松副书记亲自对手册的编创工作进行指导。2012—2014年，我们坚持不懈地修改完善，手册由清华大学出版社三次正式出版刊印，分发给2012级、2013级、2014级的新生及家长，反响良好。欣喜之余，我们内心又不免忐忑，“书被催成墨未浓”，社会变化和发展日新月异，高校学生的学习和成长也会不断出现新情况和新问题，这就要求我们在今后要不断进行修订和完善，以不负学生和家长期许。2015年至今，院长助理、学工部部长、团委书记姚祖婵组织编创人员每年对《我的大学——嘉庚学子成长手册》进行全新的修订。

感谢人文与传播学院院长苏新春教授为《读书之乐》

分册撰写读书之道；感谢图书馆对《读书之乐》分册中图书馆图书借阅、预约等问题进行收集和整编；感谢心理健康服务中心为《给心灵洗洗澡》分册编撰工作辛劳付出；感谢保卫部对《红色警戒线》分册的修改加以指正；感谢实习与就业服务中心对《大学规划》分册提供分享和交流；感谢学工部黄根华老师为《安全至上》分册整理大学生医保攻略；感谢学校传媒中心提供大量的图片支持；感谢设计与创意学院曾俊叡、戴楚涵、林胜源、杨译裸、包景文、蔡硕、陈菱萱等同学，为手册设计精美生动的插图。最后，特别感谢厦门大学出版社对出版《我的大学——嘉庚学子成长手册》给予的大力支持。

本次修订由于时间仓促，“墨池未尽书已成”，编者水平有限，难免错漏，还请各位读者不吝赐教。《我的大学——嘉庚学子成长手册》当树立“止于至善”的奋斗目标，在大家的建言献策中，将一路“自强不息”地成长！