



“十四五”职业教育国家规划教材

立足课程思政，强基固本，润物无声

高职学生 心理健康教育

活页式

主编 张智 幸荔芸



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 师丽华
责任编辑 胡思佳
封面设计 黄燕美



高职学生 心理健康教育

活页式

★ 服务热线: 400-615-1233

★ 配套精品教学资料包

★ www.huatengedu.com.cn



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-26523-4



9 787313 265234 >

定价: 49.80元



“十四五”职业教育国家规划教材

立足课程思政，强基固本，润物无声

高职学生 心理健康教育

活页式

主编 张智 幸荔芸



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分为九个项目,即认识健康、健全人格、适应环境、管理情绪、提高逆商、善于学习、人际交往、为爱导航和危机干预。本书贯彻理论联系实际编写理念,既含有理论分析,又注重实践应用,旨在促进和维护大学生的心理健康,帮助大学生立志、成长、创业。

本书既可作为高等职业院校心理健康教育课程的教材,也可供心理健康教育的相关工作者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育:活页式 / 张智,幸荔芸主编. — 上海:上海交通大学出版社,2021.11(2024.8重印)

ISBN 978-7-313-26523-4

I. ①高… II. ①张… ②幸… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第272170号

高职学生心理健康教育(活页式)

GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU(HUOYESHI)

主 编:张 智 幸荔芸

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

字 数:290千字

版 次:2021年11月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-26523-4

定 价:49.80元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:14

印 次:2024年8月第3次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3662258

前言

PREFACE



立德树人是高校育人的根本任务，需要各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。近年来，来自社会各方面的竞争压力给在校大学生以极大的冲击，使他们的心理承受能力面临严峻的考验。高校必须全面贯彻党的教育方针，用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，培养适应新时代发展需要的人才。党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”。高校思想政治教育与心理健康教育互为前提，心理健康教育为思想政治教育奠定了基础；反过来，正确的思想价值观念又可以引导大学生心理健康发展，促进大学生养成和谐、稳定的心理品质。

本书既含有理论分析，又注重实践指导，旨在促进和维护大学生的心理健康，帮助大学生立志、成长和创业。本书共分为九个项目，即认识健康、健全人格、适应环境、管理情绪、提高逆商、善于学习、人际交往、为爱导航和危机干预。本书具有以下特色。

1. 指导思想明确

心理健康教育是一种关注心灵、重视生命成长的教育活动，心理健康教育的目的就是揭示和展示生命的意义，促进学生全面健康成长。本书依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写，旨在激发大学生以辩证的态度看待世界，对待他人和自己，对待过去、现在和将来，对待顺境和逆境，自立、自信、自尊、自强，成为幸福的进取者。

2. 结构体系完备

大学生活阶段是大学生从中学迈入高等学府转而进入社会的重要阶段，也是容易突发心理问题的阶段。事实证明，健康的心理和良好积极的心态既是大学生从容应对生存困境与解决各类问题的基础，也是各类教育活动包括思政工作具体实施和有效开展的前提。本书涉及大学生心理健康教育的各个主要方面。

3. 语言通俗易懂

本书语言通俗易懂，正文内容在规范表述的基础上力求言简意赅，贴近



大学生的生活，可读性强。

4. 采用活页式的编写理念与装订方式

《职业院校教材管理办法》倡导开发活页式、工作手册式新形态教材。为了更好地顺应国家职业教育改革的方向，满足学校心理健康教育课程互动式教学的需要，本书采用了活页式的编写理念与装订方式。

从编写理念上讲，本书采用了“项目—任务”的编写方案，以项目为引导，以任务为驱动，学生可以通过一个个具体任务的完成达到掌握知识、应用知识的目的。每个项目遵循“课前测试—课程导入—任务讲解—任务实践”的逻辑顺序编排。“课前测试”围绕项目重点以趣味性测试增强互动，旨在激发学生学习兴趣；“课程导入”以实际生活案例启发学生思考，通过讨论把握项目知识重点；“任务讲解”细化知识点，“任务实践”提升学生学以致用能力。书中的任务以“拓展阅读、案例分析、推荐资源、提示、互动园地”等做支撑，实现“教、学、做”一体化。

从装订形式上讲，本书采用环式活页装订，在教材修订过程中，教师可以根据教学需要及时更新互动测试，增加最新的心理研究成果和典型案例；也可以根据学生发展特点及时替换学生喜闻乐见的实践活动，从而降低修订成本，实现节约资源、保护环境的绿色出版目标。

在编写过程中，编者参考了许多专家、学者的研究成果，并引用了有关书籍和网络上的一些案例，在此对相关作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中存在的不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

目录

CONTENTS



项目一 认识健康 1

- 任务一 认识心理健康 3
- 任务二 认识大学生心理 8
- 任务三 了解心理咨询和心理辅导 14

项目二 健全人格 21

- 任务一 认识自我 23
- 任务二 悦纳自我 41
- 任务三 成就自我 50

项目三 适应环境 63

- 任务一 新环境新体验 65
- 任务二 新生活新困惑 69
- 任务三 新起点新目标 72

项目四 管理情绪 85

- 任务一 透视情绪 87
- 任务二 了解大学生的情绪 93
- 任务三 我的快乐我做主 97

项目五 提高逆商 107

- 任务一 压力与挫折的应对 109
- 任务二 珍爱生命 124
- 任务三 心存感恩 129

项目六 善于学习 135

- 任务一 破解学习密码 137
- 任务二 我的解惑诀窍 145
- 任务三 职业生涯规划 152



项目七 人际交往159

- 任务一 解读交往密码 161
- 任务二 人际交往问题及其调适 169
- 任务三 人际交往的原则和技巧 174

项目八 为爱导航183

- 任务一 认识爱情 185
- 任务二 学习恋爱 190
- 任务三 剖析性心理 196

项目九 危机干预203

- 任务一 认识危机 205
- 任务二 透视危机 207
- 任务三 自杀危机干预 212

参考文献217



项目一 认识健康

课前测试

表 1-1 是一份自评问卷，主要用于社区人群筛查和评定非精神病性精神障碍，该问卷经国内大量研究机构使用和验证，具有一定的适用性。请依据实际情况在表格中勾选答案。

表 1-1 心理健康自评问卷

题 目	答 案	
是否干什么事情都不能专心	是	否
是否感到在各种事情上都不能发挥作用	是	否
是否对一些问题没有能力做出决断	是	否
是否从日常生活中感受不到乐趣	是	否
是否感到不高兴和心情压抑	是	否
是否对所有的事情都感到不值得高兴	是	否
是否因心烦而睡眠很少	是	否
是否总是处于紧张之中	是	否
是否感到无法克服困难	是	否
是否不能够面对困难	是	否
是否对自己失去信心	是	否
是否认为自己是无用的人	是	否



任务要求

理论知识

了解心理健康的相关知识，掌握大学生心理健康的标准，认识大学生常见的心理问题及心理冲突与障碍。

素质能力

对心理健康有一个全新的认识，明确大学生心理健康教育的重要性；能正确识别自身及大学生中常见的心理问题；能采用有效途径和方法维护自身的心理健康，快乐学习与生活，成就快乐人生。



图文

心理健康自评问卷结果分析



议一议

青少年走上歧途的案例时有发生，心理不健康带来的危害让人无法忽视。你如何评价吴某篡改他人志愿的行为？你认为青少年心理健康面临哪些严峻挑战？

课程导入

篡改他人高考志愿被拘

2021年6月，在河北省衡水市某中学读书的周某参加了高考。在高考成绩公布的时候，周某查到自己发挥出色的成绩欣喜不已，开心地与同学一起讨论如何填报志愿。他经过精心选择，最终通过高考志愿填报系统提交了自己的意向院校和专业，剩下的就是静静等待录取通知书了。为了确保万无一失，周某在系统即将关闭之前再次登录并查看自己的投递状态，此时他发现页面上显示的志愿内容并不是自己亲手填报的。经过一番询问，在确定不是家人修改后，周某选择了报警。

在接到报警后，民警立即展开侦查工作。在详细询问了受害人及其家属事情的经过后，民警对周某的社会关系进行摸排走访，排查其家人误报志愿的情况，最终确定周某的高考志愿确属被篡改。之后，民警又奔赴河北省教育考试院调取登录日志，经过分析研究，确定吴某有重大嫌疑。民警通过进一步调取相关证据资料，确定了吴某的个人信息和家庭住址。

经讯问，吴某承认因为觉得周某平时影响了自已的学习，在嫉妒情绪的支配下，想用修改志愿的方式“出口气”；由于他俩的登录账号和密码都差不多，自己便将周某的第一志愿改为位于报考志愿里中下游的一所院校。警方依法对吴某做出行政拘留处罚。



任务讲解

任务一 认识心理健康

《“健康中国 2030”规划纲要》指出，“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题，要将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容，其中促进心理健康是普及健康生活的重要内容之一。《关于加强学生心理健康管理工作的通知》要求进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。

一、心理健康相关知识

1. 心理健康的含义

心理健康又称为精神健康，是一种持续的心理正常状态。不同的学者从不同的角度对心理健康有不同的论述。所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。其具体标准有四点：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

人的心理健康是一个动态的、连续变化的过程。这里的动态是指由于健康是相对的，健康的人随时可能陷入不健康的状态。若及时予以调整，则可以恢复到健康状态；若身心矛盾激化，则可能走上极端，成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。连续变化是指从健康到不健康为一个连续体，由健康者变成心理疾病患者的过程符合量变到质变的规律。因此，从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病是一个不断变化的连续过程。有人说“没进精神病医院就表示没有心理健康问题”，这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。精神病是心理不健康发展至极端的表現，没有精神病的人并不意味着心理就完全健康。事实上，每个人都有可能处在这一发展变化过程中的某一个点上。或者说，大学生中的绝大多数人虽然没有精神病，有心理疾病的也是少数人，但在某段时间内很有可能处于某种程度的心理不健康状态。

2. 心理亚健康的特点

处于心理亚健康状态的人虽然各项体检指标均正常，也无法证

提示

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体的健康与不健康有明显的生理指标做参考，因此，要区分心理是否健康需要更专业的知识。



视频

什么是心理健康



提示

在健康与不健康之间有一个很大的区间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是心理亚健康，也称为第三心理状态。

明患有某种器质性疾病，但与健康人相比生活质量差、工作效率低、极易疲劳，大多数人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适症状。从心理健康的角度来看，心理亚健康者虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但会表现出情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。



拓展阅读

《2022 国民健康洞察报告》

2022年3月，《2022国民健康洞察报告》（以下简称《报告》）发布。与前两年公众将健康单一地理解为“身体健康”和“不生病”不同，人们看待健康的方式愈加成熟，心理健康和生理健康被视为同等重要。

《报告》显示，在各种健康困扰中，焦虑、抑郁等情绪困扰稳居第一，91%的受访者在调查中自认为有心理问题。而事实上，只有30%的人被确诊为有心理问题，这表明公众在心理健康方面存在焦虑情绪。年龄越小的人担心自己有心理疾病的比例越高，在众多自认为患有心理问题的人中，“00后”“95后”和“90后”位居前列。心理上的焦虑也反映在人们对自身的心理健康评价上。《报告》显示，人们的心理健康期待值高达8.38分，心理健康自评分却只有6.64分，而对社会心理健康的评价更是“不及格”，只有5.75分。

3. 心理状态的划分

心理状态大体上可分为心理正常和心理异常，如图1-1所示。心理正常是有阶段性的，因为个体随时可能产生不良心境，所以个体心理健康的发展趋势不是一条直线。区分心理正常与否尚无一个适用于所有人的任何情境的通用标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

推荐资源

书籍：《不抱怨的世界》

简介：作者是美国威尔·鲍温（Will Bowen）。一本书、一只手，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。不抱怨就是完善自己，任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨。

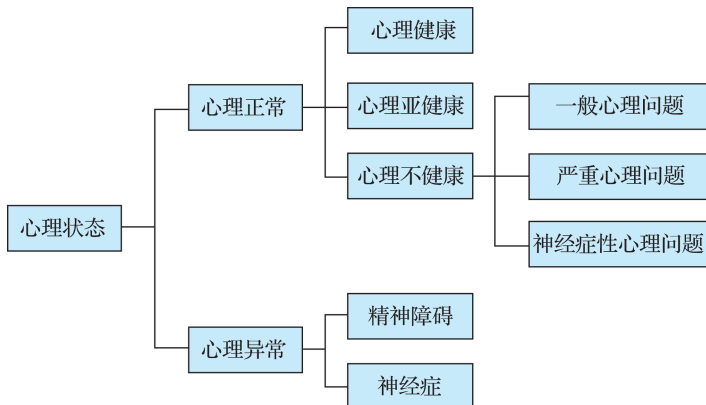


图 1-1 心理状态的划分



案例分析

抑郁的“阳光女孩”

小兰（化名），20岁，某大学二年级女生。她是同学眼中阳光开朗、热心助人的班干部，是老师眼中有想法、有个性的好帮手，是父母眼中乖巧、懂事的女儿。她连续两年担任学生干部，深受老师喜爱和同学尊重。

这样一名“阳光女孩”却承受了长时间的抑郁折磨。因为过早被家长要求独立，她自小严重缺乏安全感。小学时，她开始出现幻听。初中时，她因抑郁难熬而主动向父母求助，但父母不以为然，并予以斥责。自此之后，她就开始伪装自己，成了大家心中的阳光女孩。

大二下学期，她在学生工作中因与某些学生干部不合，造成人际关系紧张，再加上该学期11门课程的学习压力，她的病情越发严重，竟然在上课期间上网搜索自杀方式。幸亏发现及时，她在老师的耐心引导下答应就医。

思考

小兰心理不健康表现在哪些方面？你是否有过这些方面的表现？

二、大学生心理健康教育的内容

保持健康的心理状态必须具备良好的心理素质，大学生心理健康教育的内容主要包括以下几个方面，如图1-2所示。

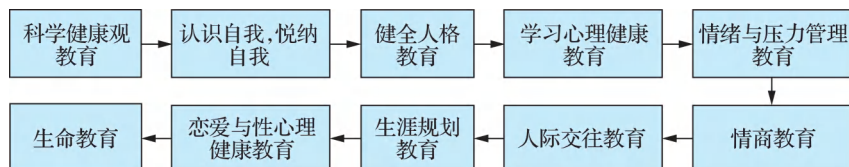


图 1-2 大学生心理健康教育的内容

1. 科学健康观教育

以往的健康观认为只要身体健康就是健康，现在的健康观认为心理健康也是健康的重要组成部分。大学生心理健康教育的内容就是对大学生进行健康、心理健康知识的教育，使其正确认识心理健康及其重要意义；让大学生通过心理自测了解自己的心理健康现状，从而激发大学生维护心理健康的意识。

2. 认识自我，悦纳自我

通过学习自我意识等心理知识，大学生可以从“我是谁”这个古老的哲学问题入手，通过自我反省、他人评价、测验检验等方式重新全面认识自己。通过学习自信心、自我控制能力等心理知识和技能，大学生可以克服自卑，增强自信，减少冲动，增强自律，做



到真正地接受自己、悦纳自己和完善自己。

3. 健全人格教育

通过学习需要、动机、能力、气质、性格等反映人格特征的心理因素，大学生可以了解健全人格的含义，从而自觉地完善自己的人格，树立正确的价值观、人生观和世界观，培养高尚的情趣，适度调节自己的气质，使自己成为一个有健全人格的人。

4. 学习心理健康教育

教师通过对大学生进行记忆、思维、想象、注意、观察等智力因素与动机、兴趣、情绪、意志等非智力因素的心理知识教授和技能指导，可以激发他们的学习动机，从而使他们迅速适应大学的学习生活，掌握相关的学习技能，端正学习态度，从单纯的学习知识向学会学习转变，为以后的终身学习打下良好的基础。另外，根据21世纪对人才培养的要求，学校还需要开设学习潜能、创造潜能的专题课程，培养大学生的创新思维，提高大学生的创新能力。

5. 情绪与压力管理教育

当今社会竞争激烈，生活节奏快，大学生在校园里也能感受到很大的压力。在面对压力时，焦虑、抑郁、恐惧、紧张等是困扰大学生的主要情绪问题。通过学习与情绪和压力有关的心理知识，他们能够很好地进行情绪宣泄，以应对压力，减轻压力。

6. 情商教育

情商是现代社会人们非常注重的内容。培养情商的目的主要是让大学生学会表达情绪，有效控制情绪，合理宣泄消极情绪，并能体察与理解别人的情绪情感，从而成为一个积极、乐观、开朗、快乐、富有感染力的人。

7. 人际交往教育

通过学习有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识和技能，大学生可以从亲子、同伴、师生三个方面体会人际交往的原则，树立乐群、合群、益群、友群等心理品质，成为一个充满爱心、值得信赖、善解人意、团结协作的人。

8. 生涯规划教育

通过学习职业生涯规划知识，大学生可以不断地探索自我、了解自我，并结合自己的兴趣、能力、性格、专业等情况，评估、反馈、修正自己的职业规划，等到毕业择业时就能顺利地向社会过渡，找到一份适合自己的工作。

9. 恋爱与性心理健康教育

通过学习与恋爱有关的心理知识和技能，大学生可以了解两性



之间恋爱心理的差异，学会正确地和异性相处，处理各种因恋爱而带来的心理困扰问题，培养爱的能力和责任感，成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人。同时，通过对性心理知识的学习，大学生也可以解除因对性认知不足而产生的困惑，从而正确地认识性冲动，并通过合理合法的方式有节制地获得满足，促进性心理健康发展。

10. 生命教育

生命教育可以使大学生了解生命的意义，懂得体察自己和他人的情感，尊重生命和热爱生命，培养健康的生命态度。

三、大学生心理健康的重要性

美国心理学家阿奈特（Arnett）于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《始成年期：18至20多岁——一种新的发展理论》一文中首次提出“始成年期”的概念。始成年期具体指18至25岁这个时期。这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人没有担负起作为一个成人应承担的持久的责任，即处于“长大未成年”的状态。我国在校大学生正处在这个阶段。心理健康对大学生而言尤为重要，主要表现为以下几点。

1. 促进大学生全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展是以心理的健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响和制约大学生全面素质的提高。大学生只有保持健康的心理状态，才能充分调动自身的潜能和发挥自身的创造性，从而促进自身各方面素质的提高，担当起全面建成社会主义现代化强国的历史责任。

2. 促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和教师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

3. 有利于大学生培养健全的人格

当代大学生健全人格的特点主要表现为具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系和乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育这一途径实现的。

提示

在始成年期，个人的未来还不确定，人们在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。与人生的任何时期相比，这个时期独立探索生命可能性的范围最大。

提示

大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控等人生课题，如果处理不好这些，则容易出现焦虑、压抑和紧张等心理问题，甚至出现严重的心理障碍。



任务二 认识大学生心理



视频

大学生的心理
发展特点

提示

入学适应阶段是整个大学时期最困难的时期。适应不顺利会影响大学生整个大学时期的学习生活。适应期的长短因人而异，适应能力强的大学时期所需的时间相对会少一些。一般来讲，适应期大约为一个学期。

提示

在稳定发展阶段，大学生会遇到许多新问题、新情况，需要做出抉择和回答；会收获成功或经历失败。这个阶段是大学生必须经历的成长过程。

一、大学生的心理发展特点

（一）不同阶段的心理发展特点

我国当代大学生正处于个体生理发育趋于完善和成熟的时期，心理发展迅速走向成熟，出现了明显的身心矛盾。大学生的心理特点主要表现为大学生心理发展的阶段性特点。

大学生在校期间的学习生活可以划分为三个阶段，即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在不同的阶段，其心理状况是不同的。

1. 入学适应阶段

新生进入大学，面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧转变，包括生活环境、生活条件、人际关系和学习的方式方法等。这些变化使一些大学生感到很陌生，无法快速适应。其原有的心理结构被打乱，心理定式被破坏。在这一陌生的环境中，大学生只有努力适应新的环境，建立新的心理结构，才能实现新的心理平衡。

2. 稳定发展阶段

稳定发展阶段是大学生活全面深化和发展的阶段。大学生基本适应了大学生活，新的心理平衡已初步建立起来。这一阶段是大学生活中最主要、最长久的阶段，基本持续到大学生毕业前夕。

大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示，每个人都以独特的方式塑造着自己。他们可能会遇到许多锻炼的机会，可能会有克服困难、获得成功的喜悦，也可能会遇到困惑、苦恼，甚至难以自拔。然而，多数大学生正是经历了种种磨炼才成长起来的。

3. 准备就业阶段

准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生的心理将又一次掀起波澜。但是，此时的大学生已接受了专业训练和独特的校园生活的陶冶，自主感较强，自我意识也有了很大的提高，对未来的生活道路产生种种设想，但这些设想多数可能与现实有一定的距离。因此，大学生在此阶段必须为走向社会做好心理准备，进一步深入地了解社会，



把握好自己在生活中的位置。在此阶段，大学生要做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获，有的大学生还要处理与恋人的关系，等等。

（二）不同方面的心理发展特点

大学生正处在人生的黄金时期，风华正茂。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。心理发展的不平衡性和各种各样的心理矛盾使大学生的心理呈现出明显的两面性特点，主要表现在以下四个方面。

1. 认知思维的发展特点

大学生学习的知识不断增加，受到的思维训练越来越复杂，抽象思维能力获得迅速发展，精力充沛、思维活跃，但是思维品质发展不平衡，在思维的广阔性、深刻性和敏感性等方面并未达到真正成熟的程度。大学生往往积极参与对身边或者社会问题的思考和讨论，但容易把问题看得过于简单，陷入主观、片面和“想当然”的境地，从而不能恰当地解决问题，感到挫败。

2. 情感和意志的发展特点

大学生的情感和意志已达到较高的水平而接近成熟。大学生情绪丰富但不稳定。个体需要的增加使大学生情绪体验丰富多彩，但由于心理不够成熟，情绪的波动性较大。

处于意志形成时期的大学生，其意志的自觉性、自制性和果断性都有很大的发展，多数能自觉地逐步确定自己的发展目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难，去努力实现目标。然而，大学生的意志水平发展又是不稳定的。在不同的活动中，大学生的意志水平表现也不一样。

3. 自我意识的发展特点

大学生自我意识增强，表现在能够主动、积极地探索自我，自我评价能力和自我教育能力有所提高，自主性和自尊心增强。大学生在这个时期的理想大多数比较明确而富有社会意义，能自觉地把自我的命运和集体、国家的命运结合起来。大学生性格的发展也已进入塑造成型的关键阶段。但是由于社会生活知识、经验不足，大学生在遇到自己无力解决的困难或某种挫折时，往往不能客观地评估和看待自我，怀疑自己的能力，陷入强烈的自卑感中。

4. 性意识的发展特点

大学生的性心理已经发育成熟，性意识开始觉醒。性的生物性与社会性的冲突主要表现为性兴趣与性苦恼、性渴望与性压抑的内

提示

准备就业阶段既是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段，又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

提示

即使在同一活动中，大学生在心境好时意志水平较高，在心境差时意志水平显得较低，情绪波动对意志水平的影响比较明显。



提示

大多数大学生可以通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有的大学生由于缺乏科学的性知识，对自身的性问题感到困惑；还有一部分大学生不能正确处理、调节因为性压抑而出现的焦虑不安感。

提示

自我意识是人格的核心，是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。

心冲突。他们开始关注异性并产生新的情感和体验。大学生正处于性欲旺盛的时期，对各种性刺激极为敏感，在生理上对性有较强烈的渴求。同时，他们也意识到性欲的满足受社会道德、法律和文化等规范的制约，在心理上难免产生种种关于性的苦闷。

大学阶段是大学生探索自己的人生发展的重要时期。大学生的未来还有很多不确定性，他们需要在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。在探索的过程中，大学生不可避免地会经历各种各样的心理矛盾和冲突，并在解决这些矛盾、冲突的过程中逐步走向真正的成熟。

二、衡量大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般为 18 ~ 23 岁，从心理学的角度来看，他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面。

1. 具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人从事一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的大学生懂得珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

2. 具有健全的自我意识

心理健康的大学生能正确地认识自己，包括自己的机体状态、认知水平和行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆地、恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大、自满自足，对自己的缺点不回避，能泰然处之，不过于自责、自暴自弃。

3. 具有较强的自我调控能力

心理健康的人对客体有正确的认知和合理的态度，在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应，愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久；能适度地表达和控制自己的情绪，即



喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大又不退缩畏惧；对无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要；对自己能得到的一切感到满意，情绪相对稳定，不会动辄失去平衡，反复无常。如果有过强（小刺激大反应）、过弱（大刺激小反应）或歪曲的情感反应，就是心理不健康的表现。若不健康的心理表现达到一定的程度和持续一定的时间，就成为心理疾病的症状，如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

4. 具有良好的人际关系

良好的人际关系是心理健康不可缺少的条件，也是事业成功的必要条件。良好的人际关系主要表现在：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，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；能客观评价他人和自己，取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。大学生在与人相处时态度要积极（热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽等），能很快适应新环境，与他人关系融洽。

5. 具有完整统一的人格特征

心理健康的大学生要所思、所做、所说协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，具体表现为：理智而不冷漠、多情而不滥情、活泼而不轻浮、豪放而不粗鲁、坚定而不固执、勇敢而不鲁莽、稳重而不寡断、谨慎而不胆怯、忠厚而不愚蠢、老练而不世故、自信而不自负、自谦而不自卑、自尊而不自骄、自爱而不自恋；在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的应对方法，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性。

6. 具有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的，不能看到社会中的消极层面，其心理是幼稚的；只看到社会中的消极层面，其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围的事物和环境有客观的认识与评价；能够珍惜和热爱生活，积极投身于生活，善于感受生活中的乐趣；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；能较好地适应外部环境的变化，不论环境变化给自己带来直接或间接的某种影响，不论

提示

良好的人际关系包括拥有较强的沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲就是更好地关心自己。

提示

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素中的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面发展平衡。

提示

心理不健康的人往往以幻想代替现实，总是没有勇气面对现实、接受挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。



环境和个人遭遇优劣，都能面对现实，较好地调节自己的心态，以积极的态度适应环境。



案例分析

自理能力差的小东

小东家庭条件优越，在上大学之前，父母给她定的目标只有一个——学习，所以从袜子到外套父母从不让她洗，整理、扫地也从没让她动过手。她也很争气，成绩一直挺好，最终顺利考入目标大学。在新生报到那天，父母高高兴兴把她送到学校。可是，一切都得自己搞定的大学生活让小东非常不适应。她开始频繁地给父母打电话，说“想回家”。因为担心女儿，夫妻俩只得驱车数小时到学校看她，每次都带去换洗的衣物和饭菜，临走再把脏衣服带走。可即使这样，她的不适应仍渐渐变成了恐惧，一回到寝室就激动，有时候大哭，甚至不敢睡觉。

思考

初入大学的你是否也遇到过环境适应问题？你是如何克服的？

提示

心理健康的大学生应该精力充沛、勤奋好学、反应敏捷和喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

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的心理行为模式。心理健康的人的心理行为模式是与其年龄、地位、社会角色相适应的，是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求，大多是心理不健康的表现。

三、常见的大学生心理问题

大学生已进入生理发展青春期的中晚期，正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期，人生观、价值观和世界观还未完全形成，心理状态还不稳定，容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。当前常见的大学生心理问题主要有以下几个方面。

1. 环境适应问题

从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中，生活环境、人际环境、人际关系的改变使大学生由于难以适应而产生矛盾和困惑。对绝大部分大学新生来说，他们面临着陌生的校园、生疏的新群体，多数大学生首次远离家门，离开长期依赖的父母及其他亲人、朋友和熟悉的环境，意味着今后将开始独立生活，所有的事情都要由自己来决定和解决，这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。

提示

当环境应激超过限度时，大学生就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况和疾病。



2. 学习问题

对大学新生来说,学习不适应的现象较为普遍。大学的学习特点和高中有明显的不同,如学习的环境、学习的内容等方面。同时,大学生还面临着英语和计算机等级考试及各类职业资格考试的压力。许多新生进入大学后不适应大学的学习方式,学习目标不明确,学习方法不科学,所学专业与自己的兴趣相抵触,这些都可能导致他们的学习成绩严重下滑,而对学习上的挫折不能很好地面对,最终也容易使其产生心理问题。

3. 自我问题

有的学生进入大学会产生自卑感,如果遇到一些挫折或者遭到别人的拒绝,则容易产生心理危机;有的大学生对未来很迷茫,有一种存在危机,如找不到大学学习的方向和自己的人生目标、价值等,这些都属于自我心理问题。

4. 压力问题

现在大学生就业竞争越来越激烈,一些大学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题,这使大学生的学习压力越来越大。在面临压力的时候,有的大学生不懂得如何求助和减压,反而用一些增加压力的方式解决问题,这样会使他们的压力越来越大。

5. 人际关系问题

中学时代的人际关系相对单纯,或许仅成绩好就会赢得大家的青睐;但是大学生的人际交往更为复杂、更为广泛、更具有社会性,独立性也更强,要获得好的人际关系需要一定的技巧,并不是每个大学生都能处理好的。在处理各种人际关系的过程中,有些大学生会产生各种问题,一旦在这个过程中受挫,就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中,或因企图对抗而陷入困境,并由此产生心理问题。

6. 情感问题

大学生在生理上趋于成熟,心智有了一定的发展,对爱情生活有所向往和追求,因此,大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑,在恋爱的过程中会遭受单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋,如果处理不好,大学生就容易受到极大伤害而造成心理失调,精神萎靡不振甚至崩溃,在短时期内会做出一些极端行为。

7. 情绪障碍问题

一个人如果长期处于消极情绪或激烈的情绪状态下,如烦恼、

提示

大学中的人际关系包含寝室关系、同学关系、社团关系、师生关系等,需要大学生积极适应和调整。



推荐资源

纪录片：《我们如何对抗抑郁》

简介：这是一部立足如何解决问题，为社会热点和难点问题寻找解决路径，探索调查类的纪录片。该纪录片从科学、社会等多角度出发认识抑郁，解剖抑郁产生的原因，寻找对抗抑郁全面、可行的路径和方法。该纪录片共6集，分别为少年已知愁滋味；她们；步入老年；或许，你也有条黑狗；坚持，再坚持一下；寻找精准医学之路。



微课
什么是心理咨询

提示

心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象，关注对象的现在，心理干预的重点是发展，根本目标是改善学生个体的心理机能和提高其心理健康水平。

冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等，就会造成情绪障碍。在这种情况下，大学生正常的心理和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为；如果不及时采取各种调适措施，就可能导致严重的后果。

8. 生涯规划与就业问题

目前，国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。所有面临毕业的大学生都将接受社会的选择。就业岗位要求和标准日益提高，一些大学生缺乏足够且必要的就业心理准备。在面临强大的竞争压力时，有的大学生还缺少必要的生涯规划，在学校学习的过程中缺少目标，没有方向，感觉迷茫，在毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力，表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习，整日忧心忡忡、情绪低落，出现严重的心理焦虑和躯体不适与障碍，心理承受能力越发脆弱。

任务三 了解心理咨询和心理辅导

一、心理咨询、心理辅导与心理治疗的含义

心理咨询、心理辅导和心理治疗是学校心理健康教育中经常遇到的三个名词，它们有什么区别与联系呢？

1. 心理咨询的含义

心理咨询是指运用心理学的方法，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的过程。“心理咨询”一词既表示一门学科，即咨询心理学，也表示一种心理技术工作，即心理咨询服务。心理咨询作为一种技术与服务，是指运用心理学的理论和技术，借助语言、文字等媒介，与咨询对象建立一定的人际关系，进行信息交流，帮助咨询对象消除心理问题与障碍，增进心理健康，发挥自身潜能，有效地适应社会生活环境的过程。

2. 心理辅导的含义

心理辅导是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律，在一种新型的、建设性的人际关系中，运用心理学等专业知识和技能，设计与组织各种教育性活动，以帮助学生形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能，进一步提高心理健康水平的过程。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生，即心理健康状况相对良好的学生。心理辅导关注对象的未来，心理干预的重点是预防，根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务。



3. 心理治疗的含义

心理治疗是指在良好治疗关系的基础上,由经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术对当事人进行帮助,以消除和缓解当事人的较严重心理问题和障碍,促进其人格健康协调发展,恢复其心理健康的过程。

心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调及心理上有障碍的疾患学生为对象,关注对象的过去,心理干预的重点是矫治,根本目标是纠正和治疗学生心理与行为的失常问题,恢复其心理健康。

提示

虚拟现实技术可以增强心理治疗的真实感和安全性,也可以补充和辅助传统心理治疗技术,有效提高心理治疗的效率。

二、大学生心理咨询的作用

1. 帮助大学生解决在完善自身和适应环境中遇到的心理问题

当今大学生面临学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力,以及新时期新的价值观念未确定所带来的思想困惑,因此在能动地适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象,如表现在学习、环境适应、恋爱、人际交往、择业等方面,若不能及时地自我调整又得不到外界有效的帮助,就会加重这些不适应,乃至引起心理障碍。开展心理咨询工作,可为大学生提供一个倾诉内心郁积的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所,帮助其消除、矫正、缓解各种心理问题,调整其异常行为表现,从而促使其个性健康成长与发展。

2. 帮助大学生正确地认识自己,引导其发现真实的自我

有的大学生总会对自己感到迷惑不解,不清楚自己到底是一个什么样的人,在遇到问题时总觉得是自身之外的因素造成的。通过心理咨询,他们可以逐渐客观地认识外部世界,真正认识自己的需要、态度、价值观、优点和缺点等,从而采取积极有效的方式解决面对的现实问题,同时可以根据自己的心理状况设计自己的行为,以获得不断的进步。

3. 能及时地发现患有心理疾病的大学生,并有效地对其进行治疗

有的大学生在过重的心理负担下会产生某些心理疾病,甚至出现自杀倾向,通过心理咨询能够及时、有效地进行心理治疗或去医院治疗,避免病情的恶化或自杀事件的发生。

4. 有助于学校开展思想政治教育工作

学校通过心理咨询能及时了解大学生的思想动态和心理变化,纠正其某些错误观念,为有针对性地开展思想政治教育提供某些信息。因此,心理咨询是新时期高校德育教育的新任务、新内容和新途径。



提示

大学生心理咨询不但为保护大学生的身心健康所必需，而且是塑造他们健全人格、开发潜能的强有力手段。它有助于大学生人格的成熟，使他们勇于承担自我责任，充分发挥自己的创造力，防治心理疾患，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

提示

学校心理咨询中心对大学生的问题比较熟悉，也擅长解决这方面的问题。如果遇到心理问题，大学生可以先在校内试着寻求帮助，如果确认不能得到自己需要的帮助，再去医院寻求更加专业的帮助。

三、学校心理咨询与辅导的流程

心理咨询与辅导是一种过程，包括一连串有序的步骤和阶段。

1. 信息收集阶段

信息收集阶段的主要任务是广泛深入地收集与当事人（求助的大学生）及其问题有关的所有资料，并与当事人建立初步的信任关系。

2. 分析诊断阶段

分析诊断阶段的主要任务是根据收集到的材料和有关信息，对当事人进行分析和诊断，明确当事人问题的类型、性质、程度等，以便确立治疗目标和选择治疗方法，其要求和注意事项有以下几点：

（1）弄清楚当事人是否适宜做心理咨询与辅导。在这一阶段要分析、诊断和确认当事人的动机、文化与智力水平、是否信任辅导者等。

（2）对当事人的问题及原因、形式、性质等进行分析与诊断，尤其要注意区分当事人的精神病症状与心理卫生问题。

（3）进行信息反馈，即辅导者把自己对当事人问题的了解和判断反馈给当事人，以求证实和肯定，使其做出进一步的决定，考虑是否继续进行咨询。

3. 目标确立阶段

目标确立阶段的主要任务是心理咨询与辅导的双方在心理分析和诊断的基础上共同协商和制定心理咨询与辅导的目标。

4. 方案探讨阶段

方案探讨阶段的主要任务是根据问题性质及其与环境的联系，以及当事人自身的条件、资源、能力、经验等，结合既定的辅导目标，设计达到目标的方案。需要注意的是，心理咨询与辅导方案应由当事人与辅导者共同协商确定，不能由辅导者单方面直接拟订，也不能仅依从当事人来拟订。当然，最后选定的方案应该是经济、简便、可行的。

5. 行动实施阶段

行动实施阶段的主要任务是根据选订的方案采取实际行动，达到心理咨询与辅导的目标。在此阶段，辅导者应以心理学的方法和技术帮助当事人消除各种心理问题，改变不良心理状态，提高心理健康水平。这一阶段是心理咨询与辅导中最关键、最具影响力、最根本的阶段。辅导者常采用领悟、支持、解释和行为指导等方法，支持和引导当事人积极进行自我探索，产生新的理解和领悟，克服不良情绪，开始新的有效行为，巩固一些新的生活方式，借此发生真实的转变。



四、学校心理辅导遵循的原则

1. 面向全体学生的原则

学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导、协助和服务来促进每个学生的成长与发展。它是以全体学生为辅导对象，以提高全体学生的心理健康水平、促进每个学生潜能的发展为终极目标的。

2. 发展性原则

学校心理辅导的对象主要是处在身心迅速成长中的正常青少年，这就决定了学校心理辅导的核心是大多数学生的成长问题，而不是个别学生的健康问题。因此，心理辅导教师必须用发展的、变化的眼光看待学生，要相信学生具有成长和发展的潜力，对学生的未来持乐观的态度，对学生身上出现的各种心理问题不必大惊小怪，更不必打上“变态、有病”的标签。

3. 尊重与理解学生原则

尊重就是尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生的个人价值，承认他是不同于其他人的独立个体，承认他与教师、与其他人在人格上具有平等的地位，尊重是理解的基石。对学生而言，被心理辅导教师理解，能使他们感受到自身的价值所在，体验到做人的尊严，产生一种“遇到自己人”的感觉，并由此增强对心理辅导教师的信任和自我改变的信心与勇气，也就有可能向心理辅导教师敞开心扉，从而进行有效的沟通，帮助解决问题。

4. 整体性与因材施教相结合原则

学生的心理活动是由多种因素构成的有机整体，因此心理辅导教师在心理辅导过程中必须树立系统观、整体观，考察学生成长的各种相关因素，分析学生成长中出现的各类问题。心理辅导教师在充分考虑学生人格的整体性发展的同时，要注意学生的个别差异化，要根据不同学生的不同问题进行具体分析，为学生提供更有效的服务。

提示

一般来说，面向全体学生、关注个别学生已成为学校心理辅导的一个基本原则。



拓展阅读

大学生的心理“树洞”疗效如何

◎ 重新认识“我是谁”

“在今年春节期间，我收到了一个毕业生发来的信息：‘老师，您知道吗？对我而言，大学生活中让我印象最深刻和最感动的就是咱们的团体心理辅导课，我们一起哭过、笑过，有些心结是在那里打



开的，原本很困扰的问题到了那里发现大家其实都一样，我第一次体会到一个集体是可以发光的。”心理健康教师王彦琴说，团体心理辅导课是大学生的自主选修课，大学生可以倾诉自己的成长经历、内心的渴望和焦虑，以及在人际关系中遇到的问题。

成长的过程其实是一个不断与自己对话、不断重新认识“我是谁”的过程。在上大学之前，有些心理困惑被繁忙的学业和单纯的人际关系掩盖，到了大学，集体生活中的人际关系凸显，让很多问题一下子浮出水面。王彦琴认为，大学生心理健康体系建设是一个复杂而庞大的工程，但最基础和首要的是帮助大学生认清“我是谁”。

◎ 找到自身的力量

走进黑龙江农垦职业学院五楼一隅的大学生心理咨询室，这个温馨而雅致的空间是学生们的倾诉“树洞”，蓝绿色沙发和粉色花朵为这里平添了几分舒适与惬意。咨询室的一个储物架上摆满了玩偶，在旁边一米见方的沙盘上，心理健康教师樊春光看似随意地摆放了一个小女孩人偶来代表倾诉者，她用手在沙盘上划出一条“河”，又摆放了几个不同年龄和性别的人偶，还有房子、绿植和暗藏在沙子里的几只凶猛的动物。档案柜里摆放着心理咨询者的资料，不经过学生本人同意，这些是绝不对外公开的。教师们像树洞一样小心呵护每个倾诉者的秘密。

◎ 向“树洞”倾诉困惑

“有了心理问题就像情绪得了一场感冒，很正常也很普遍，无须害怕也不用逃避，如果我们都能有这样一个意识，就说明我们的自我认知到了一个新的水平。”在黑龙江农垦职业学院刚刚结束的校园心理情景剧大赛中，心理健康教师给学生们传递了这样的理念。

《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，“仅从数据来看，有心理问题的人群确实在扩大，但一方面筛查范围在逐年扩大，另一方面人们对这一问题的关注度也在提高。”心理健康教师们认为，人们自我认知的意识之所以提升，是因为在物质水平达到一定高度后，心理和精神的需求凸显，这是社会高度发达和文明进步的表现。总的来说，探索自己是一生的话题。

资料来源：《黑龙江日报》，2021年5月26日第3版，有改动。

讨论交流

总是当别人的树洞，时间久了可能也会有负能量。心理咨询师这面镜子要足够干净，既能照见对方内心深处，要稳、准地知道如何协助，又能从中超脱出来。对此，请谈一谈你的看法。作为大学生，我们该如何做才能成为一个心理健康的人？



任务实践

实践一 举办普及心理健康知识的活动

【实践目的】

了解心理健康，认识心理健康的重要性。

【实践内容】

组织一次普及心理健康知识的活动，阐释心理健康教育的重要性。假如你是本次活动的组织者，你会如何做？查阅资料，完成表 1-2。

表1-2 普及心理健康知识活动计划

活动时间		活动地点	
目标人群		活动方式	
活动目的			
活动流程			



实践二 体验做心理咨询师



【实践目的】

充分认识心理健康的重要性，并树立正确的心理健康观念。

【实践内容】

假如你是一位心理咨询师，面对以下心理咨询者，你将如何为其提供心理援助。

咨询者1：一名大二男学生，与同学接触时常会感到自己来自农村，各方面都不如别人，自认为受人歧视，不愿与同学交往。久而久之，他出现病症，不能进行正常的学习和生活，被学校劝退。该学生异常痛苦，前来求助。

咨询者2：一名处于困扰状态的女大学生前来求助。她说自己的生活无序，学习成绩不好，一事无成，无望感强烈，一直无法释怀。

查阅资料完成表1-3。

表1-3 我的心理援助计划

援助对象	性别	年龄	时间
问题表现			
原因分析			
援助对策			
援助过程			