“十四五”职业教育国家规划教材



大学生心理健康教育与实训 第二版

主　编　马立骥

副主编　李蓓春　张　莹

参　编　邓　平　章　琰　赵　颖

上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书紧扣新时代大学生心理健康教育的工作要求，围绕大学生心理发展中的核心议题展开，涵盖心理健康教育绪论、自我意识、人格发展、人际交往、学习心理、情绪管理、恋爱与性心理、网络心理、常见心理障碍防治及心理技能训练等内容。全书坚持理论联系实际，将知识传授与能力培养有机结合，融入案例启思、互动实训及AI辅助活动，关注数字化生活、社交媒体依赖等时代议题，回应《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》等政策要求。

本书既可作为高等院校心理健康教育公共课程的教材，也可作为大学生自我学习、自我成长的自助读物，同时还能为心理健康教育工作者提供教学参考。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育与实训 / 马立骥主编. -- 2版. 上海 : 上海交通大学出版社, 2026. 7. -- ISBN 978-7-313-34590-5

Ⅰ. G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2026P14G36号

大学生心理健康教育与实训（第二版）

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU SHIXUN（DI-ER BAN）

主　　编：马立骥

出版发行：上海交通大学出版社　　地　　址：上海市番禺路951号

邮政编码：200030　　电　　话：021-64071208

印　　刷：浙江全能工艺美术印刷有限公司　　经　　销：全国新华书店

开　　本：787 mm×1092 mm　1/16　　印　　张：17.25

字　　数：407千字

版　　次：2020年8月第1版　2026年7月第2版　　印　　次：2026年7月第5次印刷

书　　号：ISBN 978-7-313-34590-5

定　　价：49.50元

版权所有　侵权必究

告读者：如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：0769-85252189

前　言

新时代高等教育的高质量发展，始终与国家战略同频共振、与青年成长同向同行。当前，我国高等教育正处于提质培优、增值赋能的关键阶段。大学生作为担当民族复兴大任的时代新人，其心理健康素养既是个人全面发展的核心基础，也是高等教育落实立德树人根本任务、培养高素质技术技能人才的重要维度。

近年来，国家密集出台《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》等政策文件，健全覆盖健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的工作体系，明确要求高校将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课，设置相应学分，配备专职心理健康教育教师，完善“学校—院系—班级—宿舍 / 个人”四级预警网络。2026 年 2 月 25 日，教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会，全面部署推进学生身心健康工作。会议强调，要以健康学校建设为引领，强化五育并举、推进五育融合，着力破解学生身心健康突出问题，让“健康第一”教育理念落地见效，促进学生身心健康、全面发展。这些政策部署和会议要求，既回应了经济社会快速发展对青年心理健康的新挑战，也凸显了心理健康教育在培养担当民族复兴大任的时代新人中的基础性、战略性地位，为教材编写提供了坚实的政策依据和实践指引。

大学生正处于生理成熟与心理发展的关键过渡期，面临学业深造、职业规划、人际交往、情感认知等多重压力。作为技术技能人才的储备力量，大学生既需要具备扎实的专业功底，也需要培育自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质，以及掌握应对职场挑战、承受挫折压力、协调人际关系的心理调适能力。当前，部分大学生存在焦虑迷茫、自我认同不足、抗压能力较弱等问题，这不仅影响个人成长成才，也在一定程度上制约着高校人才培养质量的提升。因此，加强大学生心理健康教育与实训，既是落实“健康第一”教育理念的必然要求，也是破解人才培养“重技能、轻素养”倾向的关键举措，更是服务国家技能型社会建设的重要支撑。

党的二十届四中全会强调完善立德树人体制机制，构建德智体美劳全面培养的教育体系，这一精神为大学生心理健康教育注入了深刻内涵。心理健康教育不再是单纯的心理问题干预，而是融入“三全育人”大格局，贯穿教育教学、管理服务和学生成长各环节的系统工程。本教材立足职业教育特色，紧扣政策要求与时代精神，坚持“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的五育并举理念，打破传统心理健康教育重理论、轻实践的局限，构建起“理论认知—技能训练—实践应用”三位一体的内容体系。

教材编写过程中，我们始终坚守三大原则：一是政策引领性，全面落实国家心理健康教育政策要求，将专职教师配备标准、课程学分设置、四级预警机制等政策要点转化为具体教学内容；二是实践导向性，聚焦大学生成长痛点和发展需求，设计心理测评、情绪管理、压力疏导、

人际沟通等实训模块，配套案例分析、情景模拟、小组协作等实操任务；三是时代适应性，结合新媒体时代特点和 AI 时代学生心理变化，融入网络心理健康、使用 AI 工具等前沿内容，增强教育针对性和实效性。

在结构编排上，本教材既注重知识的系统性，从心理健康基础知识入手，逐步深入心理技能训练；又强调实训的可操作性，项目中设置“项目导读”“学习目标”“知识拓展”“心海拾贝”“案例启思”“心光笃行”“智心相伴”“思考题”“实训练习”等板块，引导学生在学中练、在练中悟。同时，教材充分体现协同育人理念，呼应政策要求的“增强学校、家庭和社会教育合力”，为构建全方位心理健康支持体系提供教学支撑。

本教材最初于 2012 年 5 月由浙江大学出版社首次出版，后多次重印。初版教材即为浙江省高等教育重点建设教材，2018 年获浙江省优秀教材称号，2022 年入选浙江省普通高校“十三五”新形态教材，2023 年获批为“十四五”职业教育国家规划教材。首次入选国家规划教材后，编写组即按照评审专家的建议对教材内容进行了调整并重印。2026 年本次修订进一步突出了“健康第一”的基本原则，强化实际能力训练，着力避免知行脱节的问题，内容更具有针对性与时代性。具体而言：一方面，更新了各项目中的案例和实训练习，增补拓展性活动，引导学生深化对理论知识的理解与应用；另一方面，另一方面，新增“心光笃行”栏目，将理想信念、责任担当、友善互助等思政元素有机融入心理健康知识，实现育人与育心相统一；新增“智心相伴”栏目，设计可直接操作的 AI 互动小活动，增强学习趣味性与实践性，提升学生情绪管理与自我调适能力。修订后的教材既便于学生系统掌握理论知识，又便于课堂实训或课外自学的组织；既服务教师教学，亦助力读者认识自我、完善自我。

参与本教材编写的团队成员，既有长期从事大学生心理健康教育教学的一线教师，也有深耕职业教育政策研究的专家学者，还有具备丰富心理辅导经验的实务工作者。我们结合自身研究成果和实践经验，反复打磨内容，力求教材既符合政策规范，又贴近学生实际；既具备理论深度，又具有实操价值，真正成为高校开展心理健康教育与实训的优质教材，成为大学生提升心理健康素养的得力助手。

心理健康是人生幸福的基石，也是职业发展的保障。希望本教材能够帮助大学生掌握心理健康知识与技能，培育积极心理品质，增强心理调适能力，在成长路上从容应对挑战、勇敢追逐梦想；希望广大教育工作者能够通过本教材，创新教学方法，强化实训环节，提升心理健康教育的实效性和吸引力；同时希望全社会共同关注大学生心理健康，构建学校、家庭、社会协同育人的良好格局，为培养更多德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才，为建设教育强国和技能型社会贡献力量。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外专家、学者的一些成果，在此一并表示感谢。尽管笔者力图做一些积极的探索，但由于水平有限，本书难免存在不妥之处，欢迎同道与读者批评指正。

马立骥

2026 年 3 月

目　录

项目一　心理健康教育绪论 …… 1

任务一　认识心理健康和心理健康教育 …… 2
任务二　了解大学生心理健康的标准 …… 7
任务三　识别大学生心理健康方面存在的主要问题 …… 13
任务四　维护大学生心理健康 …… 18

项目二　大学生自我意识与心理健康 …… 29

任务一　认识自我意识 …… 30
任务二　了解自我意识的心理分析 …… 37
任务三　掌握促进自我意识发展的方法 …… 47

项目三　大学生人格发展与心理健康 …… 57

任务一　认识人格 …… 58
任务二　了解影响人格的因素 …… 65
任务三　掌握培养与发展健全人格的方法 …… 72

项目四　大学生人际交往与心理健康 …… 87

任务一　认识人际关系 …… 88
任务二　了解大学生人际关系的不良表现 …… 91
任务三　掌握大学生保持良好人际关系的途径 …… 95

项目五　大学生学习与心理健康 …… 111

任务一　认识学习 …… 112
任务二　做好大学学习的心理准备 …… 115
任务三　了解大学生常见的学习心理障碍与调适策略 …… 123
任务四　掌握培养大学生健康学习心理的方法 …… 128

项目六　大学生情绪管理与心理健康 …… 133
任务一　认识情绪 …… 134
任务二　了解大学生的情绪特点与影响 …… 139
任务三　识别大学生的情绪问题 …… 143
任务四　掌握大学生情绪问题的调适方法 …… 151
项目七　大学生恋爱与性心理健康 …… 161
任务一　认识恋爱心理与性心理 …… 162
任务二　识别大学生常见恋爱与性心理问题 …… 166
任务三　掌握培养健康恋爱心理与性心理的方法 …… 175
项目八　大学生网络心理健康 …… 183
任务一　认识大学生网络心理健康 …… 184
任务二　识别大学生常见的网络心理问题及成因 …… 187
任务三　掌握大学生网络心理问题的自我调适方法 …… 195
项目九　大学生常见心理障碍及其防治 …… 205
任务一　认识心理障碍 …… 206
任务二　了解心理障碍的产生原因 …… 209
任务三　识别大学生常见心理障碍 …… 212
任务四　掌握大学生常见心理障碍的防治方法 …… 219
项目十　大学生心理技能训练 …… 237
任务一　认识心理技能训练 …… 238
任务二　开展一般的心理技能训练项目 …… 251
任务三　开展经典的心理技能训练项目 …… 256
参考文献 …… 265
后　记 …… 266

项目一 心理健康教育绪论

项目导读

心理健康是整体健康的核心，也是大学生成长成才的重要基础。进入大学阶段，学生面临环境适应、学业压力、人际交往等多重挑战，心理状态正经历从依赖走向独立的深刻转变。如何认识自我、应对挫折、调适情绪，成为每位大学生必须面对的现实课题。本项目旨在帮助大学生系统了解心理健康的基本内涵，掌握大学生心理健康的标准，识别常见的心理问题，学习主动维护心理状态的方法，引导大学生树立科学的健康观念，提升心理素养，为顺利完成学业、实现全面发展奠定坚实的心理基础。

学习目标

知识目标：

（1）了解心理健康的相关基础知识。

（2）掌握大学生心理健康的标准。

（3）了解大学生心理健康方面存在的问题。

能力目标：

（1）能通过自我调整来维护自身心理健康。

（2）能懂得向专业人员求助以解决心理问题（疾病）。

素质目标：

（1）深植“小我健康服务大我发展”的家国情怀，树立全面健康理念，将个人心理健康维护与社会责任感相结合。

（2）强化自助与求助意识，关注他人心理状态，争做身心健康、乐于奉献的时代青年。

任务一　认识心理健康和心理健康教育

一、认识健康与心理健康

（一）什么是健康

健康新定义：从“无病”到“四维健康”

健康是个体的基本追求，是人生最重要的课题之一，也是人类社会永恒的主题。当健康与其他利益或物质不能兼得时，人们总是首选健康，所谓“留得青山在，不怕没柴烧”。健康是人类生存与发展的基础，没有健康，便没有一切。

那么，什么是健康呢？在相当长的历史时期内，人们多将健康理解为与疾病相对的概念，即“健康等于没有疾病”。

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization，WHO）针对“无病即健康”的传统健康观提出了新的健康概念：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应三方面都处于完满状态。”1989 年，世界卫生组织又将健康的概念调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康（图 1–1）。”据此，评价一个人的健康状况，应从以下四个方面综合判断：一是躯体健康，指各器官组织结构完整、发育正常、功能良好，各项生理生化指标在正常范围内；二是心理健康，指人格健全发展，智力、情感、意志行为活动正常，人际关系和谐；三是社会适应良好，指家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、角色承担与工作能力等方面处于良好状态；四是道德健康，指个体遵循社会公认的道德准则，具有正确的价值观与行为规范。

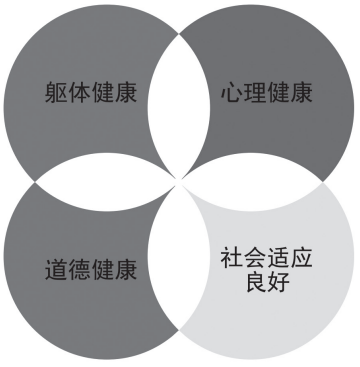


图 1–1　健康四维度

一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面均发展健全，才可称为完全健康的人。有人对这几方面的健康做了如下解释。

躯体健康：一般指人体生理的健康。

心理健康：一般包含三个方面的标志：①人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪

多于消极情绪，具备较好的自控能力，能保持心理上的平衡，有自尊、自爱、自信心及自知之明。②对所处环境有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能获得他人的认同与接纳。③对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想追求和事业抱负。

社会适应良好：一般指个体的心理活动和行为能够适应复杂多变的环境，为他人所理解、为社会所接纳。

道德健康：最根本的要求是不以损害他人利益来满足自身需要，具备辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念的能力，能够按照社会公认的规范准则约束和支配自身行为，并愿意为他人的幸福作出贡献。

智心相伴

绘制你的健康四维雷达图

（1）向 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具输入以下提示词：

“我是一名大学生，最近一周睡眠约 7 小时，偶尔熬夜，情绪总体稳定但考试前会焦虑，每周运动 2 次，与父母每周通话 1 次，有 3 ～ 5 个亲密朋友。请根据 WHO 健康四维度（躯体、心理、社会适应、道德），为我生成一个健康评估雷达图描述，并给出 3 条改善建议。”

（2）思考 AI 的评估与你自我认知有何差异？为什么？

知识拓展

1. 现代大健康的概念

大健康是根据时代发展、社会需求与疾病谱的改变而提出的一种全局性理念，围绕人的衣食住行及生老病死，关注各类影响健康的危险因素和认知误区，提倡自我健康管理，是对生命全过程的全面呵护。它追求的不仅是个体的身体健康，还包括心理、生理、社会、环境、道德等方面的完全健康；提倡的不仅有科学的健康生活方式，还有正确的健康消费观念等。它的范畴涉及各类与健康相关的信息、产品和服务，也涉及各类组织为了满足社会的健康需求所采取的行动。

从“美丽中国”写入党的十八大报告到“健康中国”首现政府工作报告，体现了民之所望、施政所向的理念，承载着民众对美好生活的期盼。党的二十大报告进一步丰富和深化了健康中国建设的内涵，明确提出“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志”，要“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”，并特别强调“重视心理健康和精神卫生”，让健康中国建设的维度更加全面、内涵更加厚重，持续回应着人民群众对更高层次美好生活的追求。该理念以健康中国战略为导向，大力推进“以疾病治疗为中心”向“以人民健康为中心”转变，提倡预防为主，医防融合的治理模式。

2. 大健康理念提出的意义

大健康理念有助于提高民众的健康素养，引导民众接受科学的健康指导，树立正确的健康消费观念。大健康紧紧围绕着人们对于“生得优、活得长、不得病、少得病、病得晚、提高生命质量、走得安”的核心期望，倡导一种健康的生活方式，不仅是“治病”，更是“治未病”；致力于消除亚健康，提高身体素质、减少病痛，做好健康保障、健康管理与健康维护；根本目标在于帮助民众从“透支健康、对抗疾病”的方式转向“呵护健康、预防疾病”的新健康模式。

3. 如何树立大健康理念

树立大健康理念，需要做到以下几个方面。首先，建立健康的价值观。健康不只是个体最宝贵的财富，也是社会的重要资产，维护健康更是一种社会责任。其次，建立健康的经济观。健康投资是回报率最高的投资之一，应把健康投资作为个人支出的重要组成部分，同时作为政府提供公共产品、扩大内需、拉动经济发展的最直接的增长点。最后，建立健康的社会观和人文观。健康不仅体现了一种人文精神，还体现了文明进步的程度。

（二）什么是心理健康

心理健康是健康的重要组成部分，是指个体心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态表现为性格健全、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好。心理健康受遗传和环境的双重影响，尤其是个体幼年时期的家庭教养方式，对心理健康的发展具有深远影响。心理健康的个体在社交、学习、生活和工作中能与他人保持良好的沟通或配合，并能合理地处理生活中发生的各种情况。

对于大多数身体健康者来说，心理健康是健康的核心维度，因为它在日常生活中有着更为广泛的表现，也更易受到影响而难以维护。近几十年来，现代科技的飞速进步与社会文化的迅猛发展，使人们面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏，前所未有的压力使人们精神负担加重，并对躯体健康产生了重大影响。人们逐渐认识到心理健康不仅影响躯体健康，还在疾病的发生、发展中扮演着关键角色。在理解心理健康时要注意以下几个方面。

第一，心理健康绝不仅限于没有心理疾病或是内心平静，它还要求良好的社会适应能力，具有追求更高的境界和较大的发展趋向。

第二，心理健康并非永恒的完美无缺状态。个体的心理随着环境变化而发生相应的变化，只要这种变化适度、适时且向良性方向发展，即属正常现象。即便身心存在某些局限的个体也可以通过积极调适，达到自身能力范围内最优的心理健康状态。

第三，心理健康是一种相对的状态，也是一个动态的发展过程。因此，心理健康同躯体健康一样需要终身维护。

第四，从更广泛的意义上讲，心理健康不仅是个体的主观体验，还与所处的社会环境有关。

知识拓展

心理学是一门研究人类心理现象及其影响下的行为活动规律的科学。心理学者尽可能地按照科学方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性（包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等），从而得出适用于人类的、一般性的规律，继而运用这些规律更好地服务于人类的生产和生活。

了解基础心理学

1879 年，威廉·冯特（Wilhelm Wundt）建立了世界上第一个心理学实验室，这标志着科学心理学的正式诞生。

二、认识心理健康教育

（一）什么是健康教育

健康教育是在人们对健康认识不断发展的基础上形成并成熟起来的一门学科。它是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采取有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价的过程。健康教育的核心是通过知识传播和行为干预，帮助人们树立健康意识，促使人们改变不健康的行为和生活方式，养成良好的行为和生活方式，以减少或消除影响健康的危险因素。通过健康教育，能够帮助人们了解影响健康的行为，并自觉选择有益于健康的行为和生活方式。

健康教育不是一般的卫生知识传播、宣传和动员，它的着眼点是行为问题，旨在帮助人们建立与形成有益于健康的行为和生活方式。

从实施角度来看，首先，健康教育是健康与教育的有机结合，它的核心任务是引导人们树立正确的健康观，增强自我和群体的保健意识及保健能力，营造一种全民重视健康的氛围。因此，健康教育需向人们传授知识、技能并配套相关服务，帮助人们主动摒弃损害健康的不良行为与生活方式，并促使人们自觉应用这些知识、技能与服务。其次，健康教育是一种有目的的教育活动，强调通过改变行为来提高人们的生活质量。因此，健康教育要有组织地加以实施，要贯穿学生的整个学习和生活过程，在他们的意识形态、生活理念和独立生活习惯形成的过程中自然渗透健康的行为准则，使他们在接受其他知识，培养认识问题、解决问题能力的同时，获得正确的健康知识，学会识别和处理自身及周围存在的健康问题。

智心相伴

AI 健康谣言粉碎机

（1）从家族群、朋友圈搜集 5 条健康网传信息（如“熬夜后补觉后就能完全恢复精力”“抑

郁就是想得太多”等），然后向 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具逐条提问验证真伪。

（2）制作“家庭健康谣言澄清卡”，以“健康教育者”的身份，发至家族群。

（二）什么是心理健康教育

心理健康教育是健康教育的重要组成部分，其目标是培养身心健康的社会公民。这项工作通过运用健康管理的方法，以校园环境、功能环境的改善为主要抓手，辅以人文环境的协同建设，围绕教师和学生两大核心群体，提供科学、健康、专业的指导。

心理健康教育以实现心理学自身的意义和价值为目标，以培养与完善人格、提高心理素质和生活质量为目的。在一般意义上，它虽然包括心理咨询与辅导，但更侧重于主动的心理预防，即“治未病”，防患于未然。心理健康教育不是将服务对象局限于一些具有心理问题的特殊对象，而是面向全体普通人群。



心理咨询，你想象中的那样吗？

心理健康教育尤为关注个体心理素质的提升。心理素质在很大程度上决定一个人心理健康的状况，而心理健康的状况又会决定与影响一个人整体的健康状况；同时，心理素质也深刻影响着个体对生活的感受，而这种感受又直接关系到生活质量和终生幸福。因此，培养心理素质，维护心理健康，关注与促进个人及社会生活质量的提升，构成了心理健康教育的基本内涵与核心使命。

（三）心理健康教育与现代生活

当今社会，随着现代化程度的不断提高，人们的物质生活水平也不断提升。但是，物质与精神的发展并不同步，人们在物质得到满足的同时，却忽视了心理健康。社会中，心理问题引发了一系列令人担忧的现象，这让心理健康教育的重要性愈发凸显，现代人的生活也与心理健康教育密切相关。在我们每个人的内心深处，都存在着两种基本需求：一是解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑；二是满足充实与完善自我、维护心理健康、提高生活质量的需求。这种内在需求，正是心理学本身的意义与价值所在。但问题是，人们尚未能把这种需求与心理学联系起来。因此，为了帮助人们建立这种联系，更好地适应社会并推动心理学自身发展，心理健康教育便显得尤为重要和迫切。

心海拾贝

有一天，三个打鱼人聚集在一条河边打鱼。突然，他们发现河的上游有人被冲入深水区，此人正在水中挣扎，不断发出呼救声。其中一个打鱼人急忙跑上前去，跳到水中救起了落水者，并用人工呼吸等方法予以抢救。但在这时，他们又发现了另一个被水冲下来的落水者，第二个打鱼人急忙跑上前去，也跳到水中救起了落水者……可是紧接着，他们又发现了第三个、第四个和第五个落水者，三个打鱼人顿时手忙脚乱，难以兼顾与应对了。此时，有一个

打鱼人似乎想到了什么，他离开岸边，跑到上游，打算做一件目的一致，方式却不同的事——劝说人们不在此处游泳，并且在入水处的一个醒目位置竖立了一块警告牌。他这样做了，虽然有一些作用，但仍有无视警告者被冲进河里，三个打鱼人依旧要在河边忙于从水中救落水者的工作。后来一个打鱼人似乎明白了什么，他说这样不能从根本上解决问题，打算做另一件事——教人们游泳。如果人们像打鱼人一样，掌握游泳的技能，就不会被水冲进深水处，即使被水冲进深水或急流之中，也有能力去解决面临的问题，一般不至于身陷危难甚至丢掉性命，这似乎是问题的关键。

这个故事蕴含深刻启示。如果以此来类比心理相关工作，可分为三步：第一步跳到水中救起落水者。这就好比“心理治疗”，是一项艰巨而充满意义的工作，心理治疗往往需要投入大量时间与精力，而“被治疗者”也往往承受着强烈的痛苦与不安。第二步跑到上游，劝说人们不在此处游泳，并且在入水处的醒目位置竖立了一块警告牌。这就好比“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但只对接受咨询的人或“求询者”产生作用与影响。第三步悟出了“教人们游泳”的道理，掌握游泳的技能。这就好比“心理健康教育”，找到了问题的内在根源，从根本上提升个体心理应对能力，化解心理困扰。

智心相伴

心理健康相关网络资源推荐

（1）向 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具输入以下提示词：

“推荐适合大学生的优质心理健康网络资源，包含官方科普平台、免费咨询渠道、趣味学习账号、App、小程序等，标注资源类型和使用建议，避免无效链接。”

（2）整理 AI 推荐的资源，筛选出 3 ～ 4 个最贴合大学生需求的优质资源。

（3）让 AI 简要介绍每个筛选后资源的核心优势，说明其能解决的大学生常见心理困扰。

（4）将筛选后的资源及优势整理成笔记，方便后续学习和心理调节时使用。

任务二　了解大学生心理健康的标准

一、心理健康的标准

心理健康标准是衡量个体心理状态是否良好的指标。心理健康的判断标准会因评价目的、

适用对象及文化背景不同而有所差异，尤其在实际操作中常因不同需要而采用不同标准。

（一）正常的标准

心理健康正常的标准包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄发展阶段。了解心理健康的标准，对于增强与维护个体的整体健康水平具有重要意义。人们可以依据这些标准进行自我评估。如果发现自己的心理状态在某个或某几个方面与心理健康标准有一定差距，可有针对性地加强心理锻炼，以促进心理健康水平的提高；如果发现自己的心理状态明显偏离心理健康标准，就要及时寻求专业帮助，以便早期诊断与治疗。

（二）异常的标准

这一标准侧重判断个体心理活动的各个方面是否存在明显偏离常态的问题。例如，是否存在焦虑、恐惧、强迫、抑郁等情况。此类判断除了自我评价外，通常还需要他人评价，特别是专家评价。有关异常心理与行为属于变态心理学的研究范畴，其评估已有多种诊断标准和方法。

（三）社会的标准

对于心理健康状态而言，社会标准显得格外重要。身体健康问题在大多数情况下，主要关乎个体自身；而心理健康不能仅凭自我感觉良好来判断。心理健康的人必须有遵守基本的社会规范、习俗、文化、法律要求的能力，行为符合社会规范标准。一个人体格再健壮，自我感觉再良好，如果不能适应社会对个体的各项要求，或总是为此而感到痛苦和受其影响，就不能被视为心理健康者。

（四）操作性标准

所谓操作性标准，即一种简便易行且实用的标准。这里在综合前述标准的基础上提出心理健康的最低标准和最高标准。

最低标准由两方面组成：第一，你的心理与行为对你自己有没有伤害？第二，你的心理与行为对别人有没有伤害？如果都没有，那么你在心理上处于安宁状态。

最高标准：你的心态是否有利于你得到最大的发展？这是在最低标准的基础上达到的一种高级的心理状态，尤其对以学习为主的大学生来说特别重要。



了解心理活动的生理基础

二、判断心理健康的原则与途径

（一）判断心理健康与否的三条原则

根据心理学对心理活动的定义，即心理是大脑对客观事物的主观反映，我们提出如下三条原则来判断心理正常与异常。

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

心理是客观现实的反映，因此任何正常的心理活动或行为在形式和内容上都必须与客观环境保持一致。如果一个人坚信自己看到了或听到了什么，而客观世界中并不存在引起他这种感觉的刺激物，我们就可以认定他的精神活动出现异常，即产生了幻觉。如果一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性，并且坚信不疑，我们就可以认定他的精神活动出现异常，即产生了妄想。这一原则是观察和评价个体精神和行为的关键，又称统一性，或者同一性原则。当人的精神或行为与外界环境失去同一性时，必然不能被人所理解。

在精神科临床实践中，常把自知力作为判断精神障碍的指标。所谓无自知力或自知力不完整，是指个体对自身状态的错误认知，或者说是自我认知与自我现实统一性的丧失。同时临床上也把现实检验能力作为鉴别心理正常与心理异常的指标。因为认知与客观现实的一致性是心理活动正常进行的基本前提。

2. 心理活动的内在协调性原则

人的精神活动虽然被分为知、情、意等部分，但精神活动本身是一个完整的统一体。各种心理过程之间具有协调一致性关系。这种协调一致性保证人准确、有效地反映客观世界。例如，一个人遇到一件令人愉快的事情，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地向别人诉说自己的内心体验。这说明他有正常的精神与行为。相反，如果这个人用低沉的语调向别人述说令人愉快的事情，或者对痛苦的事情做出快乐的反应，则说明他的心理过程失去了协调一致性，成为异常状态。

3. 人格相对稳定性的原则

在生活中，每个人都会形成自己独特的人格心理特征。这种人格心理特征一旦形成，便具有相对的稳定性。在没有重大外界变化的情况下，人格一般是不易改变的。如果在没有明显外部原因的情况下，一个人的人格稳定性出现了问题，我们也要怀疑这个人的心理活动出现了异常。这就是说，人格的相对稳定性可以作为区分心理活动正常与异常的标准之一。例如，一个一贯节俭的人突然挥金如土，或者一个待人热情的人突然变得冷漠无情，而在他的生活环境中又找不到足以解释这种变化的原因，则可以推测他的精神活动可能已经偏离了正常轨道。

（二）判断心理健康的途径

1. 自我评价

关于个体健康的评价标准，世界卫生组织于 20 世纪 90 年代制定了一个简明的标准，共十条：精力充沛、处事乐观、睡眠良好、保持标准体重、适应能力强、能抵抗一般性疾病、眼睛明亮、牙齿完整坚固、头发有光泽、肌肉皮肤弹性好。

自测身体健康可用“五快”标准，即吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。这“五快”体现在日常生活中，具体是指食欲良好、不暴饮暴食、不偏食，消化系统良好，睡眠质量高、有规律，思维活跃，行动敏捷。

判断心理健康可用“五有”衡量，即有正常的智力、有稳定的情绪、有良好的社会适应能

力、有和谐的人际关系、有健全的个性。专家强调，在心理健康的各项标准中特别要注重情绪健康。情绪健康的核心是自我控制能力，能自觉地控制自己的情绪，这既是个人修养的基本体现，也是心理成熟的重要标志。

智心相伴

大学生心理健康标准自测与解读

（1）向 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具输入以下提示词：

“设计 1 份适合大学生的心理健康简易自测问卷，贴合大学生心理健康标准，附上评分标准和通俗解读，不涉及专业诊断。”

（2）认真完成自测，记录自己的评分和解读结果。

（3）结合 AI 解读，分析自身优势与不足。

（4）让 AI 根据自己的自测结果，给出 1 ～ 2 条贴合大学生的个性化心理提升建议。

2. 他人评价

他人评价是指由熟悉并了解自己的人进行评价，这一途径是弥补自我评价不足的重要方面。任何一个人，尤其是正处于快速成长的大学生，适当地了解同学、教师、朋友等对自己的看法，有利于其全面、客观地认识自我，促进自我意识的健康发展。

3. 专家评价

这是他人评价的一种专业形式。即通过训练有素的专业人员，运用心理学的理论与方法，或运用心理障碍的诊断方法等，对人的心理与行为的某些方面或整体进行评价。这是心理健康状况最可靠、最科学的评价途径。但不同的专业人员研究的领域有所不同，这就需要根据自身的目的进行选择。

三、大学生心理健康标准

上述心理健康的标准是对所有社会人心理健康的共同要求，是具有普遍性的一般标准。在此基础上大学生群体的心理健康标准应有一些不同的具体体现。

（一）浓厚的学习兴趣和较高的学习效率

学习是大学生的主要任务，也是评价大学生学习效果的重要指标（这里所说的“学习”是指广义的综合能力和素质的习得）。大学生一般不存在智力落后问题，在同等用功条件下，智商高的大学生通常有更好的学习效果。但从普遍意义上考察，大学生的学习效率并不主要取决于智力因素，而是在很大程度上受学习兴趣及相关学习动机等非智力因素的影响。心理健康的大学生应珍惜学习机会，有强烈的求知欲，能克服学习中的困难，且保持较高的学习效率，学习成绩稳定，并能从学习中体验到满足与快乐。

（二）正确的自我意识并悦纳自我

古希腊哲学家苏格拉底说过：“认识你自己。”自我意识是指人对自己，以及自己与周围世界关系的认识和体验，它是人格的中心内容。心理健康的大学生能正确地了解自己并接受自己；对自己有客观的自我评价，既不妄自尊大而勉强去做力所不及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃发展的机会；在生活中保持自信乐观的态度。心理健康的大学生能体验到自己存在的价值，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当、客观的评价，不会对自己提出苛刻、非分的要求，生活目标和理想比较切合实际。心理健康的大学生能努力发展自身潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能妥善处理。

（三）正确的社会认知，不歪曲判断

个体在特定的家庭和社会环境下，通过主观和客观的交互作用形成的一种对事物倾向性的认知方式，称为认知模式。这种模式成为个体应对各种生活事件的习惯性思维模式和评价方式。不良认知是指歪曲的、不合理的、消极的信念或思想，它们往往会导致情绪障碍和非适应行为。因此，养成对各种事物进行正确判断而不产生歪曲判断的能力是大学生保持心理健康和适应社会的关键因素。

（四）良好的心境与情绪调控能力

情绪是影响心理健康和学习效率的重要因素。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活和未来充满希望。他们虽然也有悲伤、哀愁等消极体验，但程度较轻且持续时间不长，并善于主动调节，能适度地表达和控制情绪。心理健康的大学生能珍爱生活、积极投入生活，善于在生活中发现并享受人生乐趣。在学习和工作中，她们能发挥自己的个性和才智，从中获得满足和激励，把学习和工作看作乐趣，而不是负担。他们的积极情绪（如愉快、乐观、开朗、满意等）占优势，喜不狂，忧不绝，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，不过于贪求，能在社会允许的范围内合理满足自己的各种需要。

（五）善于交往并保持和谐的人际关系

人际关系是反映心理健康的重要方面。心理健康的大学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能接受并给予爱和友谊，与集体保持协调的关系；能与他人同心协力、合作共事；能认可别人存在的重要性；能为他人所理解，为他人和集体所接受；能与他人沟通；积极的态度总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），在集体中无孤独感，有较强的适应能力和较充足的安全感。

（六）保持完整统一的人格结构

人格是指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素中的气质、能力、性格，以及理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生具有积极进取的人生观，思、言、行协调

一致，并以此为中心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（七）良好的社会适应能力

社会适应能力是指正确认识及处理个人和社会关系的能力。心理健康的大学生能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能适时调整自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会要求协调一致。在社会环境发生改变时，他们能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求。良好的适应能力不是被动的顺从，更不是逃避现实，而是积极主动地适应现实，并有进一步改善现实的能力。他们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；对自己的能力有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难与挑战都能妥善处理。相比之下，心理不健康的大学生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”，或因社会环境不公而怨天尤人。

（八）没有心理障碍和不良行为习惯

心理障碍一般是各种异常心理与行为的总称。如果大学生存在焦虑、抑郁、强迫与恐惧等心理，其大学的生活质量和学习效果必然受到影响；如果有严重的精神问题，则后果更加糟糕。因此，有效防治心理障碍是所有大学生都应该重视的问题。不良行为习惯也是影响大学生心理健康的重要因素。根据近几年的调查结果，大学生中酗酒、烟瘾、网络成瘾、生活规律紊乱等不良行为的发生率很高，大学生应努力克服、尽力避免。

正确理解大学生心理健康标准应注意以下几个方面。

一是相对性。事实上，大学生心理健康与不健康之间并无明显界限，而是一个连续变化的过程，如将心理健康比作“白色”，将心理不健康比作“黑色”，那么，在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都分布在这一区域内。这说明，大学生在发展过程中面临心理问题是正常的，不必过度担忧，应积极加以调适。与此同时，个体在灰色区的位置并非固定不变，大学生应增强自我保健意识，及时进行自我调整。心理障碍并非永久性的状态，也未必会持续加重；心理冲突在一定条件下是正常的心理现象，且大多可以通过自我调节得以缓解。

二是整体协调性。把握心理健康标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从心理过程来看，健康个体的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调性保证了个体在反映客观世界过程中的高度准确性和有效性。从心理结构来看，认知是健康心理的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认知与意志之间的中介。三者一旦不能符合规律地协调运作，就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度来看，每个人都有长期形成的稳定的个性心理，在没有明显剧烈的外部因素影响下，个性是不会轻易发生变化。从个体与群体的关系来看，每个人分属于不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。不健康的心理是个体发展过程中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长，这些问题可以逐渐得到调整，从而趋于健康。

心理健康标准是一种理想尺度，一方面，它为人们提供了衡量心理是否健康的标准；另一方面，它为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。每个人都可以在自己现有基础上做出不同程度的努力，追求心理发展的更高层次，从而不断发挥自身潜能。大学生心理健康的基本标准旨在帮助他们进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

心光笃行

大学生的心理健康，不仅关乎个人的学业与幸福，还关乎青年群体的整体素养与国家的未来。践行大学生心理健康标准，本质上是培育优良品格、锤炼责任担当的过程。我们要以心理健康标准为指引，树立正确的自我认知，培育乐观向上的心态，学会尊重他人、友善相处，在坚守道德底线、践行社会规范中，提升自身心理素质，努力成为心理健全、品德高尚、有理想、有本领、有担当的新时代大学生。

任务三　识别大学生心理健康方面存在的主要问题

一、学业问题

学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、学习困难等学业问题始终困扰着大学生。主要表现在以下四个方面。

（一）学习动力不足

进入大学后，部分学生脱离了中学阶段的学习模式，缺乏自主学习的目标与方向，陷入“无压力、无动力”的懈怠状态。课堂上注意力不集中、逃课厌学，课后不愿主动钻研知识，对专业学习缺乏兴趣与热情，既无法高效掌握专业技能，也难以提升综合素养。长期的学习惰性会导致知识储备匮乏、能力停滞，进而引发自我否定、空虚迷茫等心理问题，成为心理健康的潜在隐患。

（二）学习目的不明确

很多大学生对“为何学习”缺乏清晰认知，学习呈现出盲目性与被动性。有的学生将大学视为“放松期”，缺乏对自身发展的长远规划；有的学生随波逐流，盲目跟随他人考证、参加竞赛，

却不了解学习的内在意义。这种缺乏明确目标的学习状态，容易使学生在面对学业挑战时缺乏韧性，一旦遭遇挫折便产生挫败感，甚至出现厌学、逃学等行为，影响心理状态的稳定。

（三）学习成绩不理想

学习成绩不理想是大学生普遍面临的学业困扰，主要源于学习方法不当、基础薄弱、时间管理混乱等问题。部分学生未能适应大学自主化、专业化的学习节奏，仍沿用中学死记硬背的学习方式，导致知识理解不透彻、学习效率低下；有的学生对专业课程重视不足，忽视日常积累，最终在考试中频繁失利。持续的成绩不佳会严重打击学生的自信心，引发焦虑、自卑等情绪，甚至形成“学习差—更焦虑—学不好”的恶性循环，对心理健康造成显著负面影响。

（四）学习动机功利化

受社会环境和市场经济因素的影响，部分学生的学习动机呈现出明显的功利化倾向。在学习内容的选择上，基础理论课程常常受到冷落，而与就业直接相关的技能类课程及各类资格证书培训课程却门庭若市。“考证热”现象愈演愈烈，不少学生将考取证书视为学习的主要目标，甚至将其视为学习的全部意义。这种功利化的学习动机虽然短期内可能带来一定成效，但从长远来看，容易使学生忽视知识的系统性和基础性，不利于综合素质的全面提升。

二、情绪调节问题

（一）情绪识别与表达能力不足

许多大学生难以准确识别和命名自己的情绪，常笼统地以“烦”“难受”“没感觉”来概括复杂的内心体验。这种情绪分辨能力的缺失，导致他们无法根据情绪类型采取针对性地调节策略。在表达方面，部分学生要么过度压抑情绪，习惯性地选择“忍一忍就过去了”；要么以极端方式爆发，如摔东西、大吼大叫，缺乏用语言清晰表达感受的能力。情绪识别与表达的不足，不仅妨碍自我理解与自我关怀，也容易引发人际误解——当身边的人无法知晓其真实感受时，也难以提供有效支持，从而加剧孤立感与无助感。

（二）非适应性的情绪调节策略

面对负面情绪，部分大学生倾向于采用短期有效但长期有害的调节方式。常见的非适应性策略包括：通过熬夜打游戏、刷短视频来逃避情绪；通过暴饮暴食或过度节食来转移注意力。这些策略虽然能暂时缓解不适，却阻碍了情绪的真正处理，长期使用会形成依赖，削弱个体应对挫折的能力，并可能引发睡眠障碍、饮食失调、自我伤害等更严重的问题。

（三）情绪困扰的泛化与持续

正常情绪反应与病理性情绪困扰的一个重要区别在于是否出现泛化与持续。部分大学生的

负面情绪会从特定情境扩散到生活的多个方面。例如，一次考试失败引发的焦虑，逐渐泛化为对所有学习活动的恐惧，甚至不敢走进教室；失恋后的悲伤演变为对一切社交的回避，丧失与他人建立联结的兴趣。与此同时，情绪困扰的持续时间远超合理范围——正常的沮丧可能在几天内缓解，但泛化后的抑郁情绪往往持续两周以上，且不易受外界积极事件的影响。这种泛化与持续现象是情绪问题从“正常波动”滑向“心理障碍”的关键信号，需要及时识别与干预。

（四）情绪问题引发的躯体化症状

不少大学生不善于用语言表达心理困扰，转而以身体不适的形式呈现情绪问题。常见的躯体化症状包括：考前反复腹泻、头痛、胃痛；焦虑时心慌、手抖、呼吸急促；长期情绪低落导致的乏力、嗜睡或失眠、食欲显著改变。这些症状往往经过多次内科检查也找不到明确的器质性病因，学生本人也可能尚未意识到症状背后的心理根源。躯体化不仅增加了不必要的医疗负担，更会让学生陷入“身体有病—反复就医—查不出问题—更加焦虑”的恶性循环。识别并处理情绪问题的躯体化表现，是大学生心理健康教育中容易被忽视但十分重要的一环。

智心相伴

一周情绪追踪与分析

（1）连续 3 天记录情绪日记（时间、事件、情绪类型、强度 1 ~ 10 分、身体反应）。

（2）将日记输入 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具，输入下面提示词：

“我是大学生心理健康课程的学生，这是我的 3 天情绪记录。请帮我：①识别主要情绪模式；②分析是否有不健康情绪的特征；③建议 2 种适合我的情绪调节方法。”

（3）对比 AI 分析与自我感受的差异。

三、人际关系问题

大学阶段的人际关系呈现多元化、复杂化特点，部分学生因缺乏交往技巧、心理调适能力不足等，容易出现人际关系问题，长此以往会引发孤独、焦虑、自卑等负面情绪，影响身心健康与大学生活质量，具体表现为以下五个方面。

（一）人际关系不适

进入大学后，学生需脱离原有熟悉的家庭与中学社交圈，面对来自不同地域、拥有不同生活习惯、不同性格特质的同学，以及全新的师生关系、异性交往模式，容易产生适应困境。部分学生从未独立处理过人际关系，缺乏关心他人、换位思考的意识，既渴望获得他人认可与接纳，又不知如何主动建立联结；有的学生因生活作息差异、语言隔阂等，难以融入宿舍、班级集体，产生“格格不入”的孤独感。多数大学生在人际交往中存在不同程度的不适，这种不适若长期得不到缓解，会逐渐封闭自我，加剧心理压力。

（二）宿舍人际冲突

宿舍是大学生生活的重要场所，宿舍成员来自不同背景，生活习惯、性格特点存在差异，容易引发人际冲突。例如，有的学生作息不规律，熬夜打游戏、大声喧哗，影响其他同学休息；有的学生不注意个人卫生，导致宿舍环境脏乱差；还有的学生过于以自我为中心，不考虑他人感受，在宿舍资源使用、公共事务决策等方面与室友产生矛盾。这些冲突若不能及时妥善解决，会使学生产生愤怒、焦虑等情绪，影响学习和生活，甚至导致宿舍关系紧张、破裂。



当冲突来临：把宿舍“战场”变为“谈判桌”

（三）线上社交依赖与社交回避

随着互联网的普及，线上社交成为大学生人际交往的重要方式。部分学生过度依赖线上社交，沉迷于虚拟社交平台，花费大量时间在刷朋友圈、聊天、玩游戏等活动上，忽视了现实中的人际交往。这种线上社交依赖可能导致学生在现实生活中出现社交技能退化、面对面交流困难等问题，进一步加剧社交回避行为。一些学生因为害怕在现实中与人交往时出现尴尬、失误等情况，选择通过线上社交来满足社交需求，逐渐形成社交回避的习惯，长此以往会影响其心理健康和人际关系的发展。

（四）个体心灵闭锁

个体心灵闭锁是大学生人际关系问题的突出表现，多源于社交经验匮乏、自我保护意识过强等因素。部分学生在成长过程中缺乏与人深度沟通的经历，习惯将内心想法与情绪隐藏起来，不愿向他人倾诉；有的学生因曾在人际交往中遭遇误解、背叛，产生心理创伤，进而对他人产生不信任感，刻意疏远他人，拒绝主动交往。这类学生表面上看似平静独立，内心却充满孤独与苦闷，缺乏情感支持，一旦遇到挫折或心理困扰，无法及时获得他人的疏导与帮助，容易陷入心理困境，甚至引发抑郁、焦虑等心理问题，严重影响心理健康。

（五）同辈竞争压力

大学阶段是同辈竞争的关键时期，学业成绩、评优评先、考证竞赛、就业准备等方面的竞争，容易给大学生带来巨大的心理压力。部分学生过度关注他人的发展，将自己与同学进行盲目比较，当发现自己在某方面不如他人时，容易产生自卑、嫉妒、焦虑等负面情绪；有的学生为了在竞争中脱颖而出，过度透支精力，长期处于高压状态，导致情绪波动大、心理疲惫，甚至出现逃避竞争、自我否定等心理问题；还有的学生因竞争失利，无法正确调整心态，陷入自我怀疑的困境，影响身心健康与自我发展。

四、情感问题

（一）恋爱观多元化与认知偏差

随着社会观念的开放和网络文化的渗透，大学生恋爱观呈现出明显的多元化特征，同时也

存在诸多认知偏差。部分学生秉持“普遍撒网、重点培养、择优而谈”的功利化恋爱观，将恋爱视为社交体验而非真诚情感的联结；有的学生受短视频、言情作品影响，对恋爱抱有不切实际的幻想，忽视现实情感中的责任与包容；还有的学生推崇“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”的恋爱态度，导致亲密关系止于浅表，深度联结缺失，从而放大分离创伤，引发自我认知矛盾。此外，部分学生对恋爱的认知模糊，既渴望亲密关系，又害怕投入后受到伤害，陷入“想爱又不敢爱”的矛盾困境。

（二）亲密关系冲突与情感边界模糊

亲密关系中的冲突是大学生常见的情感困扰。冲突多源于沟通不畅、需求错位、信任缺失等。部分学生缺乏处理分歧的能力，遇到矛盾或回避冷战，或激烈争执，导致关系恶化；有的学生在亲密关系中过度依赖对方，失去独立人格，将对方的一言一行视为自己情绪的晴雨表；还有的学生难以把握情感边界，对伴侣过度干涉、控制，或对异性的关心缺乏分寸感，引发猜忌与矛盾。情感边界模糊不仅存在于恋爱关系中，也蔓延至友情领域——有的学生因不懂拒绝而被他人情绪裹挟，有的则因过度付出而情感透支。

（三）亲情疏离与代际沟通困境

进入大学后，学生与家庭的物理距离拉大，情感联结也面临新挑战。部分学生因生活节奏、价值观念与父母产生差异，沟通日渐减少，甚至出现“报喜不报忧”的现象，让亲情停留在浅层交流；有的学生与父母在专业选择、职业规划、婚恋观念等问题上存在分歧，因缺乏有效沟通而引发长期冷战或激烈冲突。亲情疏离不仅影响家庭关系，也会削弱学生的情感支撑系统，使其在面临挫折时更易陷入孤立无援的状态。

五、性教育问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育，也是人格教育。

（一）性生理适应不良

大学生性生理发育成熟，会自然产生性冲动等正常反应。但部分学生因缺乏性知识，认知存在偏差：有的学生将正常反应视为“不健康”的表现，过度压抑需求导致心理问题；有的学生因性知识匮乏，遇到生理不适就感到恐慌；有的学生过度依赖自慰行为同时又自我否定，产生强烈的心理冲突；还有少数学生缺乏性边界意识，在不当交往后陷入焦虑自责。

（二）性心理问题

性心理与性生理密切相关，性心理问题往往是由性生理与性心理的发展不同步所引发的矛盾。例如，对性的好奇、性无知、性贞洁观念淡化，以及性与爱的困惑、分离，加工性行为引起的后果及因此产生的心理压力，都是值得高度重视的问题。

六、独生子女心理健康问题

一项关于城市独生子女的人格发展与教育情况的调查结果表明，独生子女群体存在心理承受力弱、自立能力弱等问题。有的独生子女连与自身有关的简单劳动（如洗衣服）都懒得动手，甚至有个别家长千里迢迢赶到学校，只为给孩子洗衣缝被。

七、特困生心理调适

不容忽视的是，特困学生所面临的不仅仅是物质层面的匮乏，他们的心理问题同样值得高度重视。自卑、过度自责等情绪使部分特困学生难以走出家庭经济条件的阴影，存在“心理贫困”的现象。一方面，学校存在不少特困学生；另一方面，学校设置的“寒衣补助”项目又鲜有学生申请。部分学生不愿参加勤工助学工作，认为太辛苦，滋生了“等、靠、要”的思想，这不利于大学生健康人格的培养。

心光笃行

识别大学生常见心理健康问题，不仅是自我保护、自我调节的前提，还是互助友善、关爱他人的体现。新时代青年应摒弃“心理有问题就是软弱”的偏见，既要学会正视自身的心理困扰，主动寻求帮助、积极调节，也要以包容、理解的态度关注身边同学，主动伸出援手，传递温暖与力量。这既是践行社会主义核心价值观中“友善”要求的具体表现，也是青年担当与责任的生动彰显。

任务四　维护大学生心理健康

一、影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素多种多样，既有个体自身心理素质的影响，也有外界环境因素的影响。

从数据到求助：小明的心理健康之旅

（一）环境变迁

心理学研究表明，个体所处环境的巨大变迁会引发心理应激反应。虽然环境变迁也属于生

活事件，但这种变化对个体适应性的影响比较突出。

生活环境的变迁对大学新生来说是一个不小的挑战。这种变化的主要方面在于需要自己独立生活，应对一切生活琐事。例如，几个同学共住一个寝室，彼此的生活习惯、作息安排以及语言隔阂都需要去面对和适应。相对而言，大学生对新的人际关系的适应远比对学习和生活环境的适应更加困难。面对来自全国各地、性格与习惯各异的新同学，如何建立和谐、友好的人际关系是非常重要的。这一过程将对大学生整个大学生活产生深远影响。

对新环境的适应还包括对自己地位变化的适应。这种变化既包括全新的学习内容与学习方法，也包括新的人际关系、语言表达能力、未来发展定位等。这要求大学生重新评价自己与他人，重新设计自我。总的来看，无论是对学习和生活环境的适应，还是对人际关系及自我地位变化的适应，都会极大地影响大学生当时的心理健康状况。

（二）学业期望

大学的学习目的、学习方式、学习内容都有别于中学。随着社会对大学生要求的提高，以及用人标准的转变，很多在校大学生不仅要学习专业知识，还要选修相关课程、考取各类证书，以适应激烈的就业市场竞争。如果大学生学习方法不当、学习动机不强、学习目的不明确、自我约束能力弱，便容易出现苦恼及自我否定等心理问题，从而导致学业失败。学业成绩不理想甚至学业失败，都会极大地影响学生的心理健康。

（三）人际关系

与中学生相比，大学生的人际关系更为广泛与深刻，角色呈多元化。大学生来自不同地域、不同教育背景、不同经济状况，带着各自的生活习惯与学业期待来到大学校园，新型人际关系的适应是他们面临的重要课题。这既有师生关系的理解，也有班级同学及宿舍室友的相处，还有异性交往的适应等。

大学生的人际关系与自我认知和认知他人相关。一方面，他们对良好的人际关系抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。另一方面，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求或期望太高，从而对人际关系状况产生不满。这反过来又会对大学生的人际关系产生消极影响。渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾集于一身。

大学生重要的人际关系还有异性交往，这既包括两性之间友谊的发展，也包含爱情的萌芽成长。在异性交往中，大学生重新认识与确立自己的角色定位，有的大学生面对异性的追求茫然不知所措，不知如何拒绝、如何去爱、如何把握爱的温度；有的大学生将爱情置于学业之上，当失恋袭来时，因缺乏充分的心理准备，而不知如何理性地面对分手。

（四）自我认知

大学生作为同龄人中学业优秀的群体，现实自我与理想自我之间存在一定差距。如果对这一客观事实认识不足，就会引起认知上的矛盾，从而严重影响大学生的心理状态。在现实面前，

有的大学生能及时调整对自身的认识，重新确立符合客观现实要求的目标；有的大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突，出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态，或耽于玩乐、放纵，发泄对现实的不满，以此麻痹自己的心灵；还有的大学生在发展自我过程中放大了自我弱势，忽略了自我优势，因害怕暴露自己的弱点而采取防御机制，缺乏必要的社会支持，甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等。

（五）心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的一种矛盾的心理状态。大学时代是心理断乳的关键期。心理断乳意味着个体逐渐脱离父母家庭的监护，切断与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体。当多重发展任务同时落到大学生身上时，便可能会产生各种各样的心理冲突。

（六）生活事件

生活事件是指人们在日常生活中遇到的各种社会生活的变动。生活事件不仅是测量应激的一种方法，也是预测身体和心理健康的一项重要指标。在生活事件中，重要丧失对大学生心理健康起着消极作用，如重要人际关系的丧失、荣誉的丧失，等等（见表 1–1）。

表1–1 大学生生活事件量表(自制)

大学生生活事件	频数	比例（%）
1. 教师管理教育太严格		
2. 学校管理制度太严格		
3. 大学生活不适应		
4. 远离父母家人		
5. 饮食不习惯、气候不适应		
6. 学习难度加大		
7. 学习负担重，难以应对，担心考试不及格		
8. 受到教师表扬		
9. 受到教师批评		
10. 与想象中的大学有差别，感到失望		
11. 没有收到家里消息		
12. 收到同学消息		
13. 想家		
14. 父母感情不和		
15. 父母管教太严格		

续表

大学生生活事件	频数	比例（%）
16. 家庭经济条件困难		
17. 不被同学理解		
18. 宿舍关系失和		
19. 与好友关系出现矛盾		
20. 没有朋友		
21. 孤独、寂寞		
22. 想结交异性朋友，又担心被人发现		
23. 晚上睡不好觉		
24. 上课听不进去		
25. 想谈恋爱		
26. 产生性幻想		
27. 经常焦虑		
28. 家庭成员生病、受伤		
29. 考试失利		
30. 竞赛失利		
31. 评选落空		

（七）家庭环境

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构、家庭经济状况四个方面。家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理，对个性逐渐成熟的大学生而言，这一影响更具有特别的意义；父母的教养态度和教育方法直接影响学生的行为模式和心理发展，民主、平等、开明的教养态度与教育方法有利于学生心理的健康发展；家庭结构的变化，如单亲家庭、重新组合家庭等会对大学生心理产生一定影响；家庭经济状况，特别是困难甚至贫困家庭的学生，容易产生心理不适感。家庭环境带来的学生心理问题，其影响是深远而长久的。

心光笃行

家庭是人生的第一所学校，良好的家庭环境是心理健康的基础，而个人的心理健康也是对家庭、对社会负责的体现。作为新时代大学生，我们要学会理解父母、感恩父母，主动化解家庭环境带来的心理困扰，在克服困难、适应环境中锤炼坚韧不拔的品格。同时，要树立

正确的成长观，将个人成长与家庭期望、社会需求相结合，以积极的心态应对各种挑战，担当起青年的责任与使命。

（八）数字生活因素

随着移动互联网和智能设备的普及，数字生活已成为大学生日常的重要组成部分，也带来一系列新的心理健康挑战。一是屏幕使用时间过长，部分学生手机日均使用时间超过 6 小时，频繁刷短视频、社交媒体，导致注意力碎片化、睡眠不足、现实社交减少；二是信息过载，海量信息涌入造成认知负荷，引发焦虑、烦躁等情绪；三是线上社交依赖，过度关注点赞、评论等虚拟反馈，将自我价值建立在他人的线上评价之上，忽视真实的人际联结；四是网络比较压力，在社交媒体上看到他人“精心包装”的生活，容易产生“别人都比我过得好”的错觉，加剧自卑与焦虑。数字生活带来的心理困扰已成为影响大学生心理健康的重要变量，亟须引起重视。

二、大学生心理健康的维护方法



心理困扰不可怕，科学应对有方法

影响大学生心理健康的因素来自生物、心理、社会文化等诸多方面，大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭与社会的关注。

（一）关注个体心理健康

1. 坚持健康、文明的生活方式

生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化的生活方式。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息与熬夜修复。保持规律作息，尽量保证每晚 7 ～ 8 小时睡眠。若因学习或社交不可避免熬夜，应注重“熬夜修复”——适当补充睡眠，避免连续熬夜，可通过午间小憩（15 ～ 30 分钟）恢复精力，切忌依赖咖啡因过度透支身体。二是平衡膳食与压力饮食管理。日常注意营养均衡，多摄入蔬菜水果、优质蛋白，减少高糖、高脂、高盐食物的过量摄入。同时关注“压力饮食”现象——情绪低落或压力大时暴饮暴食或节食厌食，学会区分生理饥饿与情绪性进食，用运动、倾诉等方式替代食物来缓解情绪。三是科学用脑与正念习惯培养。实行时间管理，提高学习效率，劳逸结合。可尝试“正念”练习——每天花 5 ～ 10 分钟专注呼吸、观察当下感受，帮助缓解焦虑、提升专注力。四是积极休闲与数字极简。选择文明高雅的休闲娱乐方式，如阅读、运动、音乐等。同时尝试“数字极简”——定期清理手机 App，关闭不必要的推送通知，设定“无屏幕时间”（如用餐时、睡前一小时等），将注意力从虚拟世界回归现实生活。五是适量运动。坚持每周 3 ～ 5 次有氧运动，如跑步、游泳、瑜伽等，运动能促进内啡肽分泌，有效缓解压力、改善情绪。

2. 培养和完善人格

人格的健全是心理健康的重要组成部分。大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人，善于管理情绪，情绪反应适度正常，主动有效地适应社会环境与学校生活。

3. 建立广泛的社会支持系统

大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，促进人际交往，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并在活动中全面提高自身素质。当面临挫折与压力时，广泛而有力的社会支持会帮助大学生走出困境。

案例启思

小陈的社会支持网

大一开学第三周，小陈感觉自己快撑不住了。从南方小城来到北方大学，气候、饮食、方言全都不习惯。课上老师语速快得像开了倍速，她低头记笔记，一抬头黑板已经换了三屏。晚上躺在宿舍床上，听着室友们聊高中趣事，她插不上话，只能假装睡着。她开始频繁给家里打电话，但每次听到母亲问“吃得好吗”，都硬生生把“不好”咽回，怕他们担心。

某天凌晨，她躲在楼道里小声哭，被起夜打水的室友阿宁撞见。阿宁没多问，只是递来纸巾，第二天早饭时轻描淡写地说：“下午我陪你去操场转转吧，听说那边有草地音乐会。”同时，辅导员了解到她的困难，协调了一位同乡学姐每周一次答疑。她也不再强求融入所有寝室夜谈，而是加入了书法社团，找到了属于自己的安静角落。

渐渐地，小陈开始适应大学生活，找到了适合自己的节奏。几个月后回望，她发现适应并非一蹴而就，而是在一次次来自他人的温暖回应中，慢慢积累起面对新环境的底气。

启示：社会支持对心理健康的影响深远持久并富有积极内涵，它超越了传统的“缓冲”作用，发挥着“增益”功能。朋辈、家庭和学校等力量构成的积极社会支持系统，有利于滋养积极情绪、培育心理资本、提升心理韧性。

（二）学校开展心理健康教育，提高学生心理素质

1. 坚持“健康第一”基本原则，推进五育并举

根据教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》通知，学校应把解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合，推进五育并举促进心理健康。以德育心，将心理健康教育贯穿德育思政工作全过程；以智慧心，优化教育教学内容和方式；以体强心，发挥体育调节情绪、疏解压力的作用；以美润心，通过艺术教育丰富情感体验；以劳健心，丰富、拓展劳动教育实施途径，让学生动手实践、出力流汗，磨炼意志品质。

2. 健全“学校—院系—班级—宿舍 / 个人”四级预警网络

高校应建立完善的心理健康监测预警体系，发挥班级心理委员、宿舍长的前哨作用，及时发现学生心理异常苗头。通过定期心理普查、日常观察、朋辈互助等方式，实现心理问题的早发现、早干预、早转介。同时，积极探索 AI 心理服务等新型支持手段，利用智能平台提供 24

小时心理科普、自助测评、情绪疏导等服务，拓展心理健康服务的覆盖面与可及性。

智心相伴

AI 心理陪伴机器人的伦理反思

某高校引入 AI 心理陪伴机器人，声称可 7×24 小时提供人格评估、情绪疏导、认知重构等服务，目前已有部分学生将其作为日常心理调节的辅助工具。

辩论议题：

有效性：AI 能否识别各种心理问题的早期迹象？

专业性：面对较为复杂的心理问题时，AI 是否具备足够的专业能力来提供真正有效的支持？

伦理边界：若 AI 的建议与专业咨询师的建议冲突，学生应如何决策？

社会后果：普及 AI 心理服务会促进还是会阻碍心理健康？

3. 形成学校、自身、家庭共同关心大学生心理健康的良好氛围

目前，我国高校普遍认识到心理素质在人才培养中的重要作用，建立了相应的工作部门，加大了心理健康教育的力度，将心理健康教育纳入课堂教学体系，在大学校园中营造宽松的心理环境，培育良好的班风、学风、校风，消除不良文化的影响，逐步形成积极向上的校园文化氛围，使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学生也逐步认识到心理健康的重要性，开始注重自身心理素质的培养与提高，以主动的姿态调整自身状态，以适应社会发展的需要。与此同时，家长也逐步重视学生的心理健康教育。

4. 建立以发展咨询为核心的大咨询观念

大学生的心理健康问题主要有两大类：一类是障碍性问题，属于心理疾病范畴，涉及人数较少；另一类是发展性问题，属于心理困扰而非心理疾病范畴。绝大多数大学生处于心理健康或亚健康状态。对于存在心理异常的学生来说，需要通过障碍咨询及时干预心理危机；对于广大心理健康的学生来说，则应提供发展性咨询，帮助他们了解自己在心理发展过程中可能遇到的各种心理问题，充分挖掘自己的潜能，提高环境适应能力，实现自我全面发展。如果把学校心理咨询的侧重点放在障碍咨询上，可能会将大学生心理成长过程中出现的发展性问题当作适应困难而纳入心理异常的范畴，不利于根据素质教育的要求对全体学生进行心理健康教育。发展咨询应当成为心理健康教育的重要组成部分，引导学生正确处理生活中的各类事件，将发展咨询贯穿于学生成才的始终，这是一项任务繁重但意义重大的工作。

（三）预防与干预常见亚健康状态

在长期的探索与实践中，人们逐步认识到，健康并非非此即彼的固定状态，而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。当前大学生群体中普遍存在以下几种心理亚健康状态，亟须关注与干预。

1. 心理亚健康

心理亚健康是指介于心理健康与心理疾病之间的过渡状态，表现为持续的情绪低落、注意力不集中、易疲劳、睡眠质量差、生活满意度下降等。虽未达到心理疾病诊断标准，但已明显影响学习效率和生活质量。大学生处于身心发展的关键期，学业压力、人际困扰、未来迷茫等问题容易引发心理亚健康状态。若不加以干预，可能发展为焦虑症、抑郁症等心理疾病。

2. 学业倦怠

学业倦怠是指大学生对学习失去热情与动力，产生情感耗竭、去人性化（对学业、同学冷漠疏离）、个人成就感降低的综合状态，表现为对课程内容毫无兴趣、逃避学习任务、对成绩无所谓、自我否定等。学业倦怠不仅影响学业表现，还会削弱自我价值感，引发更深层次的心理问题。

3. 情绪耗竭

情绪耗竭是指个体情感资源被过度消耗，感到心理上疲惫不堪、无力应对日常压力的状态，表现为对任何事情提不起兴趣、情绪麻木、易怒或冷漠、内心空虚。常见于长期处于高强度竞争、多重任务（学业、社团、兼职、社交）的大学生群体。

4. 空心化状态

“空心化状态”是近年来大学生心理问题的新特征，指个体在外部成就（成绩、荣誉、职位）与内在自我价值感之间出现断裂，表面看似忙碌充实，内心却感到迷茫、空虚、缺乏意义感。这类学生往往成绩优异、表现积极，却不知道自己真正想要什么，找不到人生的方向与价值。空心化状态与过度依赖外部评价、自我认同缺失密切相关，需要通过生命教育、生涯规划、自我探索等方式引导大学生建立内在的价值坐标。

亚健康状态预防与干预建议：大学生应主动关注自身心理状态，学会识别心理亚健康的早期信号。当出现持续两周以上的情绪低落、兴趣减退、精力不足时，应及时进行自我调节——通过规律作息、适度运动、正念练习等方式缓解症状；若自我调节效果不佳，应主动寻求心理咨询中心或专业医疗机构的帮助。学校应加强心理健康科普，消除对心理问题的病耻感，鼓励学生在需要时勇敢求助。同时，通过生涯规划课程、生命教育讲座、成长型思维训练等途径，帮助学生在学业之外寻找意义感，从“空心”走向“充实”。



交互程序：心理咨询：误区澄清行动

智心相伴

我的心理健康维护计划

（1）向 DeepSeek/ 豆包 /Kimi/ 文心一言等 AI 工具输入个人信息（作息、饮食、运动、社交、压力源等）。

（2）要求 AI 生成 1 份“个人心理健康维护方案”。
（3）评估 AI 方案的完整性和适切性。
（4）找出 AI 方案中可能存在的过度简化（如“多运动就能解决焦虑”）或其他问题。
（5）输出修改后的“个人心理健康维护方案”，并试着执行一下，看看有没有效果。

【思考题】

（1）从“无病即健康”到世界卫生组织提出的四维健康观，结合《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》中“五育并举促进心理健康”的要求，谈谈你对“健康”的新理解。你认为当代大学生最需要关注哪个维度？为什么？

（2）请结合“数字生活因素”（如屏幕使用时间过长、线上社交依赖、网络比较压力等），分析当代大学生心理问题的新特征，并提出应对策略。

（3）请通过访谈或查阅资料，绘制一份你所在学校的心理健康支持资源地图，评估其可及性，并提出一条改进建议。

【实训练习】

1. 健康雷达图自测

实训目的：从多维度评估自身健康状态，直观了解优势与短板，建立科学健康观。

实训流程：

（1）实训准备：打印“健康雷达图”模板（一个圆被分成 8 等份，分别标注性格健全、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好）。

（2）自测环节。

第一环节：健康自评

结合世界卫生组织的四维健康观（躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康），以及心理健康 8 项标准，在 8 个维度上给自己打分（1 ～ 10 分）。

将各点连接，绘制“健康雷达图”。

第二环节：雷达图解读

观察雷达图形状：哪些维度得分高？哪些维度得分低？

小组分享：我的健康优势是什么？最需要关注的短板是什么？

思考：不同维度之间是否存在相互影响（如“人际关系”与“情绪稳定”的关系）？

第三环节：健康提升方向

针对得分最低的 2 个维度，分析可能的原因。

制订“健康提升小目标”（如“每周运动 3 次”“每天记录情绪”等）。

寻找 1 位“健康伙伴”，互相监督。

2. 情绪追踪日记

实训目的：提高情绪觉察能力，识别情绪与生活事件的关联，学会记录和分析情绪变化规律。

实训流程：

（1）实训准备：打印“情绪追踪日记”模板（见表 1–2），每人 1 份。

表1–2　情绪追踪日记示例

日期	主要事件	情绪关键词	强度评分（1～10分）	最强烈情绪事件	调节方法	对学习 / 人际影响
周一	专业测验	紧张、焦虑	8	测验前 10 分钟	深呼吸	发挥失常
周二	小组讨论	愉快、兴奋	7	观点被认可	分享喜悦	更愿意发言
……	……	……	……	……	……	……

（2）一周记录。

每天在表格中记录自己的情绪。

（3）反思自己情绪。

第一环节：情绪模式发现

统计一周数据：最常见的情绪是什么？最强烈的情绪是什么？

绘制“情绪—事件关联图”，找出触发特定情绪的常见事件类型。

第二环节：情绪调节策略评估

梳理自己常用的情绪调节方式，并分类（有效 / 无效 / 需改进）。

对照教材“情绪调节问题”，提出相应调节方法。

设计“我的情绪急救包”（3 ～ 5 条可快速使用的调节方法）。

3. 心理案例辨析

实训目的：通过分析真实案例，识别心理问题，培养分析判断能力和助人意识。

实训流程：

（1）运用 AI 工具生成大学生常见心理问题案例（涵盖学业焦虑、人际冲突、情绪困扰、网络沉迷等）。

（2）辨析环节。

第一环节：案例阅读与初判

每组选取 1 个案例，阅读后讨论：

案例中的主人公可能面临哪些心理问题？

问题的可能原因是什么（个人因素 / 环境因素 / 数字生活因素）？

第二环节：小组展示与互评

每组派代表用 3 分钟陈述结论。

其他小组提问或补充。

教师点评，总结常见心理问题的识别要点。

第三环节：助人方案设计

针对案例中的主人公，设计 1 份“助人方案”：

如果你是他 / 她的朋友，你会怎么做？

如果你是他 / 她的辅导员，你会怎么做？

你会建议他 / 她寻求哪些资源帮助？