

# 中职生心理健康

教育手册

日照市卫生学校心理咨询室

二〇一七年十月

# 目 录

<b>第一部分 规章制度与管理办法</b>	抑郁症的辨别与处理
总则	强迫症的辨别与处理
心理健康教育工作内容	焦虑的调试方法
心理咨询室工作职责	常见精神疾病的辨别
心理咨询室管理制度	如何帮助失恋的同学
心理咨询的原则	如何帮助同学应对网络成瘾
心理咨询教师守则	如何培育良好的宿舍人际关系
心理咨询保密制度	如何提高睡眠质量
来访者须知	<b>第三部分 心理测试与趣味测验</b>
心理社团章程	EPQ 测试
心理委员工作职责	气质测试
<b>第二部分 心理知识与助人技巧</b>	SCL-90
心理学基础知识	SDA
心理健康基础知识	SAS
朋辈心理咨询基础知识	情商测试
团体训练知识概述	图片趣味测试
心理危机干预	

# 第一部分 规章制度与管理办法

## 总 则

工作理念：以人为本，促进发展，立足教育，重在预防。

工作思路：面向全体，区分层次，建立多维度立体交互式心理健康教育格局。

工作宗旨：关注我校师生心理发展，促进我校师生健康心理的形成。

服务目标：点亮你心灯，轻解你心结；认识自我，助人自助，以人为本，关注师生心理健康，实现人的全面发展。

服务内容：向广大师生宣传普及心理常识，促进他们的心理健康、全面发展，形成良好的个性人格；向学校领导、老师、家长提供有关心理学知识，协助他们明确掌握学生不同年龄阶段的心理特点、发展任务和应对策略，积极创设有利于学生心理健康发展的社会环境。对心理出现偏差或有轻微心理疾患的学生提供保密的、有针对性的诊断和疏导。

服务原则：热心、倾心、细心、耐心。

## 心理健康教育工作内容

- 一、培养学生健康心理和现代健康新观念；
- 二、树立正确的自我意识；
- 三、建立合理的认知；
- 四、优化个性心理品质，塑造健康人格；
- 五、建立积极的心理挫折承受机制；
- 六、培养良好的学习心理；
- 七、培养创新精神和创造性思维；
- 八、人际交往中的心理调适；
- 九、创设良好的校园心理环境；
- 十、举办咨询活动，指导家庭教育。

## 心理咨询室工作职责

- 一、广泛宣传心理健康知识。
- 二、组织心理健康教育课程的教学。
- 三、开展学生心理知识系列讲座。
- 四、开展学生心理健康第二课堂活动。
- 五、负责对专、兼职辅导员及心理健康教育志愿者的培训。
- 六、指导“学生心理健康”的各项活动。
- 七、建立学生心理档案。
- 八、开展多种形式的心理咨询活动,适时开展团体心理辅导。
- 九、举办专题讲座、咨询活动，指导家庭教育。
- 十、建立和维护学校网站心理健康教育栏目。

## 心理咨询室管理制度

- 一、心理辅导员必须态度热情，工作细致和认真。
- 二、尊重学生人格，保护学生的隐私，切实履行保密原则，对有较为严重心理障碍的学生，必要时可通知学校和家长，取得支持和配合。
- 三、对学生坚持正面引导，采取启发、诱导，杜绝强硬说教或强加于人。辅导过程中不带个人情绪和自己价值观。
- 四、辅导教师按时到岗，确保咨询工作正常进行。
- 五、保持室内环境整洁，舒心。
- 六、做好有关材料的存档工作，及时整理，未经同意，有关资料不得外借。
- 七、在规定时间内认真做好学生咨询工作。
- 八、爱护室内各项设备，保持正常使用。

- 九、工作完毕，关好门窗、做好安全保卫工作。
- 十、遇有重大突发事件，应及时向领导反映。
- 十一、心理咨询员必须钻研专业知识，不断提高自身素质。
- 十二、为保证档案资料的保密性，除心理教师，其他人不得单独进入辅导室。

#### **心理咨询的原则**

- 一、守时原则。咨询教师按时到位，不迟到、不早退，特殊情况不能准时到位的，必须事先换班衔接。
- 二、自愿原则。寻求和终止心理咨询由来访者决定，咨询教师只能提建议不能强硬要求。相应地，随意终止心理咨询带来的不良影响也由来访者承担。
- 三、自主原则。帮助来访者自己解决问题，而不是代替来访者解决问题。
- 四、真诚原则。热情、耐心、尊重、信任地接待来访者，营造亲切、自热的咨询气氛。
- 五、平等原则。尽力了解、理解、感受来访者内心世界，不以训导者身份自居，不把自己的情感、判断与利害关系参与进去，保证咨询的公正性和客观性。
- 六、保密原则。为来访者严格保密，不把来访者的隐私向外界透露；咨询过程中需要进行录音、录像时，必须征得来访者的同意；在使用来访者的个案材料进行科研、教学时，必须隐可能会据以辨认出来访者的有关信息；咨询辅导的个案记录，严格存放位置，严禁带出中心办公室。如果来访者有自我伤害或伤害他人的紧急危害或涉及法律案件时，咨询中心将突破保密原则，采用相应措施，但也将信息暴露程度限制在最低范围内。
- 七、慎重原则。工作中需要使用心理测验时，必须按心理测验的规范进行，不滥用心理测验，科学、客观地使用测验结果。
- 八、适度原则。注意专业职能的局限性，在职责和能力范围内开展工作。对不能解决的问题，必须及时转介。转介时要耐心做好来访者的工作，不给他们增添心理负担。
- 九、感情限定原则。咨询教师坚持中立的咨询关系，既不来访者产生咨询外的双重或多重关系，也不将自己的价值观强加给来访者。
- 十、伦理道德和法律法规原则。中心仅为来访者提供心理咨询。不涉入其他咨询，也不接受学生的礼物，严格遵守心理咨询的职业道德规范。

#### **心理咨询教师守则**

- 一、努力保持自身的身心健康并承担作为社会成员的道义责任，不断钻研咨询业务，努力提高咨询业务水平。
- 二、把尊重来访者的权利放在第一位，不得抱有个人的、组织的、经济的、政治的或宗教的目的。注意不得有任何形式的强制。
- 三、来访者的任何资料、案例只在本中心存档，不得泄露于他人。必须承担保守来访者秘密的责任。
- 四、咨询业务只能在职业范围内进行，和来访者及相关人员不得有个人关系。不得接受和索取额外的报酬或礼物，不得满足来访者超越咨询范围的要求。
- 五、使用心理检查和测量时须经来访者本人同意，不得强制，不得滥用检查结果。
- 六、应做好咨询记录并定期进行案例讨论和咨询总结。案例研究不得有损来访者利益。
- 七、咨询工作原则上必须限定在咨询室内进行。

#### **心理咨询保密制度**

- 一、心理咨询员有责任向来访者说明咨询工作的保密原则，以及应用这一原则的限度。
- 二、心理咨询工作中的有关信息，包括个案记录、测验资料、信件、录音、录像和其他资料，应在严格保密的情况下，作为档案，及时送档案室进行保存。
- 三、除了心理咨询员和档案管理员以外，学校任何其他人员包括班主任和任课教师等，都无权查看心理档案室档案材料。
- 四、心理咨询员只有在来访者同意的情况下，才能对咨询过程进行录音、录像。因专业需要进行案例讨论、教学引用和科研写作时，应隐去那些可能据以辨认出来访者的有关信息。
- 五、在心理咨询工作中，一旦发现来访者有危害自身和他人的情况，必须采取必要措施，防止意外事件发生（必要时应通知有关部门或家属），但应将有关信息的暴露程度限制在最小范围内。（但下述

几种情况除外：（a）来访者在咨询室出现自我伤害或伤害他人的倾向。有必要通知来访者父母以及相关人员，以采取必要的措施。（b）来访者的问题涉及法律责任，如有必要，咨询老师应将信息资料呈交有关机构。）

六、心理咨询师接受卫生、司法或公安机关法律规定的询问时，不得做出虚伪的陈述或报告。

### 来访者须知

一、坦诚。向咨询老师坦诚的表露自己，不需掩饰或伪装，来访者应把自己内心真正的困惑或咨询过程中产生的问题、感受都及时地与咨询老师沟通，以便更快更好地达到咨询效果。

二、自愿。是否开始或终止接受心理咨询都由来访者本人决定，咨询老师只能提出建议，无权强硬要求。相应地，随意地终止给咨询带来的不良影响也由来访者本人承担。如需咨询的来访者，应在咨询前告知家长去向，以免家长的担心。咨询过程中，若对咨询方向或方法有异议，可与咨询老师进行必要的讨论并修正。

三、自主。心理咨询的理念是“助人自助”，所以咨询的主角不是咨询老师，而是来访者自己。不要期待咨询老师为你做主，给你出主意、想办法、甚至做决定，即不能过分依赖心理咨询，也不要以为咨询总能一次性解决问题。事实上，心理咨询不是“一贴灵”，世上没有灵丹妙药，所以请记住，只有你自己才能真正解决你的问题！

四、尊重。尊重咨询老师，来访者必须提前预约咨询时间，并严格遵守。认真配合咨询老师的工作，按时完成“作业”，把个人的感悟与改变有效地反馈给咨询老师。

### 心理社团章程

#### 第一章 总则

第一条：本社团全称“日照市卫生学校‘心语’心理社团”。以下简称“心语社团”。

第二条：本社团宗旨：认识自我，分享心情，解除困惑，真诚共情，开发潜能，助人成长。

第三条：本社团性质：本社团是在校学生处，心理健康教育中心的领导下，由心理健康教育工作者和全校热心于中职生心理健康教育与服务，旨在帮助和提高中职生心理健康水平的同学组成的学生社团组织。

第四条：原则：助人自助，共同成长。

#### 第二章 社团成员

第五条：入团条件：

- 1.凡对心理学有兴趣的教师，学生，愿接受本社团章程者，经申请获得批准即可成为本社团成员；
- 2.加入本会坚持自愿原则；
- 3.思想端正，乐于助人；
- 4.对本社团开展的活动感兴趣，有责任心。

第六条：成员权利：

- 1.有选举权和被选举权；
- 2.对本社团工作进行监督提出批评和建议的权利；
- 3.优先参加本社团开展的各项活动；
- 4.接受心理学知识培训、学习的权利；
- 5.有退出社团的自由，但必须先提出申请。

第七条：成员义务：

- 1.执行本社团决议决定；
- 2.积极参加本社团的活动；
- 3.认真学习心理学知识，并且服务于同学和社会；
- 4.认真完成本社团委派的各项任务；
- 5.社团成员之间互相帮助。

#### 第三章 活动

第八条：举行专题讲座、讨论会，开展有关心理健康知识方面的普及教育与宣传工作。

第九条：推荐心理书籍、资料，并定期出版《心语小报》。

第十条：开展全校性的心理活动，如心理健康节、心理漫画大赛，心理剧表演等等。

第十一条：定期开展社团成员活动，帮助成员挖掘潜能，完善自我。

#### 第四章 社团组织机构

第十二条：本社团的组织原则是民主集中制；

第十三条：设理事长一名，副理事长两名。下设宣传组、编辑组、网络组、联络组、剧组，另外在每个班级设立心理辅导组。各组设组长和副组长各一名。各负责人由全体社团成员投票选举，经考核任命后产生。

第十四条：理事长职责：组织和主持社团的日常事物，督促工作、活动方案的实施，指导各成员的工作，任期一年。

副理事长职责：协助理事长作好社团工作。

各组职责安排：

1.宣传组：负责社团各项活动的策划、宣传与组织。收集、整理心理资料，布置学校心理橱窗专栏并定期更换。

2.编辑组：负责编辑学校心理宣传材料，每月编印一期《心语小报》。

3.网络组：负责制作、维护、更新校园网心理栏目，及时上传心理社团活动内容。

4.联络组：负责接待、安排来心理活动中心活动的同学，并对活动情况做一些必要的记录。

5.心理剧组：负责搜集整理具有典型性的、反映学生学习、生活的素材，整理成剧本并进行表演。

6.心理辅导组：在日常生活中主动帮助有心理困惑的同学，给予科学有效的辅导。

#### 第五章 附则

第十五条：本章程最终解释权归暨心语社团。

第十六条：本章程即日起有效。

### 心理委员工作内容与职责

#### 一、心理委员的基本要求如下：

- 1.在同学中能取得他们的信任，有广泛的群众基础；
- 2.热心班级心理健康工作，具有服务意识；
- 3.对心理学感兴趣，且对心理学知识有一定的了解；
- 4.为人乐观、开朗，心理健康状况良好；
- 5.善于与人沟通，具有一定的语言表达能力；
- 6.工作认真负责，责任心强。

#### 二、班级心理委员的工作职责

1.组织班上各种形式的心理健康知识的宣传工作，定期在班上开展一些有关心理健康的活动，并作好相应的总结和记录；

2.定期参加心理咨询中心召开的心理委员会议，并将会议有关精神传达给同学。负责收集本班同学的心理健康信息，掌握本班同学心理健康状况，并向心理咨询中心做定期汇报；

3.努力学习心理学相关知识，不断提高业务素质，用积极乐观的心态去引导其他同学，并运用心理学知识疏导同学的不适和困惑，帮助其走出困境；

4.发现在心理上有疾病的处于痛苦中的同学，要帮助、劝说、陪同、疏导；或报告班主任；或介绍到心理辅导老师做出相应的咨询和危机干预；

5.做好及时信息反馈。发现有心理障碍、并可能有偏激行为的同学要迅速及时地上报给班主任，或上报到心理咨询中心，以便做出有效及时的应对措施；

6.积极参加各项有关心理健康方面的活动，认真完成心理咨询中心安排的有关工作；

7.在开展班级心理健康教育中做好保密工作，尊重每一位同学，严格保护同学的隐私，维护同学的权益；

8.配合心理咨询中心的工作，认真完成上级交予的各项心理健康教育任务。定期参加培训、专题学习和交流活动。

### 三、班级心理委员的日常工作

1.利用课余时间积极与本班同学交流沟通，了解他们的心理状态，发现问题及时上报班主任，或心理咨询室。及时推荐、介绍心理和行为异常的学生来心理咨询室接受咨询。

2.对班级中可能或即将发生的危机事件，及时向班主任、学工处或心理咨询中心反馈，并协助有效防止因心理障碍而导致的安全事故的发生。

3.通过主题班会、团体辅导、班级活动等方式宣传心理健康知识，提高本班学生的心理健康水平。

4.结合班级现状开展调查研究，设法消除本班存在的一些不良现象，改善班风、学风，促进学生学习水平的提高。

5.参加心理委员的业务培训，掌握心理健康教育所需的基础知识和基本技能，更好地为广大同学服务。

6.协助心理咨询室开展各项心理健康教育工作。

7.向《心语小报》投稿。

## 第二部分 心理知识与助人技巧

### 心理学基础知识

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门应用学科。包括基础心理学与应用心理学两大领域。

心理学研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等许多领域，也与日常生活的许多领域——家庭、教育、健康、社会等发生关联。心理学一方面尝试用大脑运作来解释个体基本的行为与心理机能，同时，心理学也尝试解释个体心理机能在社会行为与社会动力中的角色；同时它也与神经科学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个体的心智。

心理学家从事基础研究的目的是描述、解释、预测和影响行为。应用心理学家还有第五个目的——提高人类生活的质量。这些目标构成了心理学事业的基础。

心理学符号的含义：符号在希腊语里是灵魂的意思，后来变成英文 psyche。

### 心理健康基础知识

心理健康是指精神、活动正常、心理素质好。心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能作出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。心理健康教育是“新健康教育”的一个重要组成部分，它是以培养身心健康社会公民为目的，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，人文环境的改善相配合，以老师和学生两个主体，提供科学、健康、专业的指导。“新健康教育”在学校建设了专门的健康指导室（心理咨询室），配备专业的心理咨询师长期驻校，以开设心理课程和开展课外活动等方法引导学生的健康心理发展。同时，开设“亲情聊天室”，为亲情的连接打开通道，为学生们的健康成长铺就一条畅途。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

- ①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- ②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- ③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- ④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- ⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- ⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑧有切合实际的生活目标。
- ⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。
- ⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

成长中七种不健康心理：

1. 忧郁 由于种种原因，青少年会出现闷闷不乐，愁眉苦脸，沉默寡言的现象。如果长时期地处

于这种状态，就应当予以充分重视。

2. 狭隘 表现为斤斤计较，心胸太狭窄，不能容人也不理解别人。对小事也耿耿于怀，爱钻牛角尖。

3. 嫉妒 当别人比自己好时，表现出不自然、不舒服甚至怀有敌意，更有甚者竟用打击、中伤手段来发泄内心的嫉妒。

4. 惊恐 对环境和事物有恐怖感，如怕针、怕暗、怕鬼怪。轻者心跳厉害、手发抖，重者睡不着觉、失眠、梦中惊叫等。

5. 残暴 有点小事自己不快，便向别人发泄，摔摔打打骂骂咧咧，有的则以戏弄别人为自己开心，对别人冷嘲热讽，没有温暖之心。

6. 敏感 即神经过敏，多疑，常常把别人无意中的话，不相干的动作当做对自己的轻视或嘲笑，为此而喜怒无常，情绪变化很大。

7. 自卑 对自己缺乏信心，以为在各方面都不如人家，无论在学习上，还是在生活中，总把自己看得比别人低一等，抬不起头来。这种自卑严重影响了自己的情绪，对自己都缺乏情趣，压抑感太强。

### 朋辈心理咨询基础知识

朋辈心理辅导（peer psychological counseling）：是从朋辈辅导衍生出来的概念，是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持，提供一种具有心理辅导功能的帮助，具有自发性、义务性、亲情性、友谊性和简便有效性，通常是由同龄人来担任辅导员。朋辈心理辅导员的尊重、温暖、真诚、积极关注，特别是通情达理是建立良好咨访关系的必要条件。一是朋辈心理辅导员借助于求助者的言谈举止，深入对方内心去体验他的情感、思维；二是朋辈心理辅导员借助于知识和体验，把握求助者的体验与他的经历和人格间的联系，以更好理解问题的实质；三是朋辈心理辅导员运用辅导技巧，把自己的“通情达理”传达给对方，以影响对方并取得反馈。

朋辈心理辅导主要技术：

1. 耐心而积极的倾听。所谓积极倾听，即指有明确的目的定向，不断获得信息作出判断、决定反馈，并且保持持续的高度注意。朋辈心理咨询的谈话过程所需要的就是这种积极的倾听。直接表达积极倾听的方式可以分为两种：言语和非言语方式。

言语方式：补充说明、提问、提出共同点、简单重述对方谈话的内容、表明自己的见解、尝试性地以完全符合或相似的语言反映对方的陈述内容。

非言语方式：点头、手势、目光接触，身体前倾，伴随非言语的“嗯”、“哦”、“噢”等。

2. 情感反映。它是指咨询员理解并反馈来访者表达的情绪情感，是一种重要的参与技术。来访者情绪情感以言语或非言语的方式来表达。言语主要是指言语表情，而非语言则主要指面部表情和身段表情（即体语）。言语表情是指通过词语（名词、副词、形容词、动词等）、语气语调等方式表达的情绪情感，如“美好”、“可爱”、“伟大”、“向往”、“战斗”、“伤害”、“厌恶”等。

面部表情是指肌肉变化、眼神变化而表达的情绪情感，如高兴时，嘴角上扬；烦恼时，眉头紧锁；吃惊时，眼睛瞪大等。身段表情在日常生活中是人们识别情绪的重要方向，如愤怒时，身体僵硬；害怕时，全身颤抖；沮丧时，摇头叹气等。

咨询员反馈来访者表达的情绪情感，有助于增长共情和双方感情疏通，有助于来访者对情感的自我理解和对问题的深入探索，有助于对来访者表达的准确理解。

3. 总结和探索。简短总结谈话要点，引导对方的注意力，保证谈话按一定方向进行，也有利于从更深层次、更新角度分析对方所处环境。

4. 自我表露。从对方需要出发，与其分享自己的个人情感、态度、观念、经历，即心理学上所说的“自我开放”或“自我暴露”。“自我开放”（selfdisclosure）是 Jourard 于 1985 年提出的，在心理咨询中起着重要作用：可以使来访者感到咨询员的真诚、坦率，从而增强对咨询员的信任；可以增加来访者的自我开放程度。

5. 解释。

指咨询员运用某种咨询理论或自身的经验，观察、描述、分析来访者心理问题的实质、原因和发展过程。运用解释时应注意要适度，解释方式要因人而异。咨询员解释的理论依据尽量与来访者已有



的理论取向吻合，这样有助于来访者对解释的理解和认同。

### 团体心理辅导概述

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，通过团体内人际交互作用，成员在共同活动中彼此进行交往、相互作用，使成员能通过一系列心理互动的过程，探讨自我，尝试改变行为，学习新的行为方式，改善人际关系，解决生活中的问题。

其优点主要有：

- 1.适用面广，既可以针对具有共同心理问题的十人左右的小组，又可以针对几十人的发展性群体；
- 2.形式多样，生动有趣，有利于吸引学生积极投入；
- 3.耗时短，效率高，收效好，每个成员既是“求助者”又是“助人者”，可在有引导的相互影响中多视角地学习，有理论，有实践，有体验，有分享，获得多重的反馈，从而产生心理与行为的改变。在团体中不但可以更有效地影响或改变个人的某些自我概念或想法，还可以协助解决原本在个人之间难以解决的问题。

### 心理危机干预

心理危机是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍。心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难。

干预技术

（一）准备：对灾区情况的了解，包括道路、天气和受灾情况的了解。

- 1.确定干预地点
- 2.确定干预对象及其分布和数量
- 3.制定危机干预实施方案
- 4.编制、印刷心理危机干预评估工具和相关宣传资料
- 5.联络、了解所要干预社区、各家医院、住院受伤人员、死难者及家属分布和安置情况，制定具体的干预流程和路线。
- 6.干预团队食宿安排，干预队员自用物品，常用药品的准备。
- 7.可能的话到达之后对当地精神科医护人员进行危机干预知识培训，扩大人力资源。

（二）心理晤谈

通过系统的交谈来减轻压力的方法，个别或者集体进行，自愿参加。对于病房的轻症地震病人，或医护人员、救援人员，可以按不同的人群分组进行集体晤谈。

心理晤谈的目标：公开讨论内心感受；支持和安慰；资源动员；帮助当事人在心理上（认知上和感情上）消化创伤体验。集体晤谈时限：灾难发生后 24-48 小时之间是理想的帮助时间，6 周后效果甚微。正规集体晤谈，通常由合格的精神卫生专业人员指导，事件发生后 24-48 小时之间实施，指导者必需对小组帮助有广泛了解，指导者必需对应激反应综合征有广泛了解，在事件发生后 24 小时内不进行集体晤谈。事件中涉及的所有人员都必须参加集体晤谈。

晤谈过程：正规分 6 期，非常场合操作时可以把第二期、第三期、第四期合并进行。

第一期 介绍期：指导者进行自我介绍，介绍集体晤谈，的规则，仔细解释保密问题。

第二期 事实期：请参加者描述地震事件发生过程中他们自己及事件本身的一些实际情况；询问参加者在这些严重事件过程中的所在、所闻、所见、所嗅和所为；每一参加者都必需发言，然后参加者会感到整个事件由此而真相大白。

第三期 感受期：询问有关感受的问题：事件发生时您有何感受？您目前有何感受？以前您有过类似感受吗？

第四期 症状期：请参加者描述自己的应激反应综合征症状，如失眠、食欲不振、脑子不停地闪出事件的影子，注意力不集中，记忆力下降，决策和解决问题的能力减退，易发脾气，易受惊吓等；询问地震事件过程中参加者有何不寻常的体验，目前有何不寻常体验？事件发生后，生活有何改变？请参加者讨论其体验对家庭、工作和生活造成什么影响和改变？

第五期 辅导期：介绍正常的反应;提供准确的信息，讲解事件、应激反应模式;应激反应的常态化;强调适应能力;讨论积极的适应与应付方式;提供有关进一步服务的信息;提醒可能的并存问题(如饮酒);给出减轻应激的策略;自我识别症状。

第六期 恢复期：拾遗收尾；总结晤谈过程；回答问题；供保证；讨论行动计划；重申共同反应；强调小组成员的相互支持;可利用的资源;主持人总结。

整个过程需 2 小时左右完成全部过程。严重事件后数周或数月内进行随访。

### (三) 松弛技术

除了那些分离反应明显者，对所有被干预者教会一种放松技术：呼吸放松、肌肉放松、想象放松。

### 抑郁症的辨别与处理

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

抑郁症可以表现为单次或反复多次的抑郁发作，以下是抑郁发作的主要表现：

#### 1.心境低落

主要表现为显著而持久的情感低落，抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退，重者痛不欲生、悲观绝望、度日如年、生不如死。典型患者的抑郁心境有晨重夜轻的节律变化。在心境低落的基础上，患者会出现自我评价降低，产生无用感、无望感、无助感和无价值感，常伴有自责自罪，严重者出现罪恶妄想和疑病妄想，部分患者可出现幻觉。

#### 2.思维迟缓

患者思维联想速度缓慢，反应迟钝，思路闭塞，自觉“脑子好像是生了锈的机器”，“脑子像涂了一层糨糊一样”。临床上可见主动言语减少，语速明显减慢，声音低沉，对答困难，严重者交流无法顺利进行。

#### 3.意志活动减退

患者意志活动呈显著持久的抑制。临床表现行为缓慢，生活被动、疏懒，不想做事，不愿和周围人接触交往，常独坐一旁，或整日卧床，闭门独居、疏远亲友、回避社交。严重时连吃、喝等生理需要和个人卫生都不顾，蓬头垢面、不修边幅，甚至发展为不语、不动、不食，称为“抑郁性木僵”，但仔细精神检查，患者仍流露痛苦抑郁情绪。伴有焦虑的患者，可有坐立不安、手指抓握、搓手顿足或踱来踱去等症状。严重的患者常伴有消极自杀的观念或行为。消极悲观的思想及自责自罪、缺乏自信心可萌发绝望的念头，认为“结束自己的生命是一种解脱”，“自己活在世上是多余的人”，并会使自杀企图发展成自杀行为。这是抑郁症最危险的症状，应提高警惕。

#### 4.认知功能损害

研究认为抑郁症患者存在认知功能损害。主要表现为近事记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长、警觉性增高、抽象思维能力差、学习困难、语言流畅性差、空间知觉、眼手协调及思维灵活性等能力减退。认知功能损害导致患者社会功能障碍，而且影响患者远期预后。

#### 5.躯体症状

主要有睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体任何部位的疼痛、性欲减退、阳痿、闭经等。躯体不适的体诉可涉及各脏器，如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等。自主神经功能失调的症状也较常见。病前躯体疾病的主诉通常加重。睡眠障碍主要表现为早醒，一般比平时早醒 2~3 小时，醒后不能再入睡，这对抑郁发作具有特征性意义。有的表现为入睡困难，睡眠不深；少数患者表现为睡眠过多。体重减轻与食欲减退不一定成比例，少数患者可出现食欲增强、体重增加。

#### 预防：

有人对抑郁症患者追踪 10 年的研究发现，有 75%~80% 的患者多次复发，故抑郁症患者需要进行预防性治疗。发作 3 次以上应长期治疗，甚至终身服药。维持治疗药物的剂量多数学者认为应与治疗剂量相同，还应定期门诊随访观察。心理治疗和社会支持系统对预防本病复发也有非常重要的作用，

应尽可能解除或减轻患者过重的心理负担和压力，帮助患者解决生活和工作中的实际困难及问题，提高患者应对能力，并积极为其创造良好的环境，以防复发。

治疗：

#### 1. 药物治疗

药物治疗是中度以上抑郁发作的主要治疗措施。目前临床上一线的抗抑郁药主要包括选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI，代表药物氟西汀、帕罗西汀、舍曲林、氟伏沙明、西酞普兰和艾司西酞普兰）、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SNRI，代表药物文拉法辛和度洛西汀）、去甲肾上腺素和特异性 5-羟色胺能抗抑郁药（NaSSA，代表药物米氮平）等。传统的三环类、四环类抗抑郁药和单胺氧化酶抑制剂由于不良反应较大，应用明显减少。

#### 2 心理治疗

对有明显心理社会因素作用的抑郁发作患者，在药物治疗的同时常需合并心理治疗。常用的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、人际治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗等，其中认知行为治疗对抑郁发作的疗效已经得到公认。

#### 3.物理治疗

有严重消极自杀企图的患者及使用抗抑郁药治疗无效的患者可采用改良电抽搐（MECT）治疗。电抽搐治疗后仍需用药物维持治疗。近年来又出现了一种新的物理治疗手段——重复经颅磁刺激（rTMS）治疗，主要适用于轻中度的抑郁发作。

### 强迫症的辨别与处理

强迫症（OCD）属于焦虑障碍的一种类型，是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的精神疾病，其特点为有意识的强迫和反强迫并存，一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习工作、人际交往甚至生活起居。

近年来统计数据提示强迫症的发病率正在不断攀升，有研究显示普通人群中强迫症的终身患病率为 1%~2%，约 2/3 的患者在 25 岁前发病。强迫症因其起病早、病程迁延等特点，常对患者社会功能和生活质量造成极大影响，世界卫生组织（WHO）所做的全球疾病调查中发现，强迫症已成为 15~44 岁中青年人群中造成疾病负担最重的 20 种疾病之一。另外患者常出于种种考虑在起病之初未及时就医，一些怕脏、反复洗手的患者可能要在症状严重到无法正常生活后才来就诊，起病与初次就诊间可能相隔十年之久，无形中增加了治疗的难度，因此我们应当提高对强迫症的重视，早发现早治疗。

强迫症状具有以下特点：

- 1.是患者自己的思维或冲动，而不是外界强加的。
- 2.必须至少有一种思想或动作仍在被患者徒劳地加以抵制，即使患者已不再对其他症状加以抵制。
- 3.实施动作的想法本身会令患者感到不快（单纯为缓解紧张或焦虑不视为真正意义上的愉快），但如果不实施就会产生极大的焦虑。
- 4.想法或冲动总是令人不快地反复出现。

治疗：

#### 1.心理治疗

临床上常用的方法包括：精神动力学治疗，认知行为治疗，支持性心理治疗及森田疗法等。其中，认知行为治疗被认为是治疗强迫症最有效的心理治疗方法，主要包括思维阻断法及暴露反应预防。思维阻断法是在患者反复出现强迫思维时通过转移注意力或施加外部控制，比如利用设置闹钟铃声，来阻断强迫思维，必要时配合放松训练缓解焦虑。暴露反应预防是在治疗师的指导下，鼓励患者逐步面对可引起强迫思维的各个情境而不产生强迫行为，比如患者很怕脏必须反复洗手以确保自己不会得病，在暴露反应预防中他就需要在几次治疗中逐步接触自己的汗水、鞋底、公共厕所的门把手及马桶坐垫而不洗手，因患者所担心的事情实际上并不会发生，强迫症状伴随的焦虑将在多次治疗后缓解直至消退，从而达到控制强迫症状的作用。

#### 2.药物治疗

强迫症的发病与脑内多种神经递质失衡有关，主要表现为5-羟色胺系统功能的紊乱。目前使用的抗强迫药物都是抗抑郁药，其特点就在于能够调节脑内5-羟色胺等神经递质的功能，从而达到改善强迫症状的作用。使用比较多的主要为选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSTIs），包括氟伏沙明、帕罗西汀、舍曲林、氟西汀、西酞普兰等，及三环类抗抑郁药氯米帕明，必要时临床上也使用心得安及苯二氮卓类药物辅助缓解患者焦虑情绪，改善失眠。对于难治性强迫症常联合应用利培酮、喹硫平、奥氮平、阿立哌唑等作为增效剂提高疗效。同心理治疗一样，药物治疗的疗效也不是立竿见影的，一般的SSRIs类药物需要10~12周才能达到充分的抗强迫作用，且如果治疗有效仍需维持用药1~2年以巩固疗效。

### 3.物理治疗

对于难治性的强迫症患者可根据具体情况选择性采用改良电休克及经颅磁刺激。神经外科手术被视为治疗强迫症的最后一个选择，因其存在痉挛发作、感觉丧失等不良反应，必须严格掌握手术指征，患者应在经过三位精神科主任医师会诊后再考虑是否手术。

### 焦虑的调试方法

焦虑是人的一种本能情绪，每一个人都会存在着焦虑情绪，当我们处于心理压力状态，受到刺激时，我们都会出现焦虑情绪。正常的焦虑情绪能够帮助我们面对突发的事件，但是长期的焦虑情绪却会影响我们的心理健康，如果你长期的处于心理焦虑状态，那么建议你用下面微心理整理的方法，来调整你的焦虑情绪！

1.增强安全感 存在焦虑情绪的朋友，都是因为安全感不够，总是担心着有什么事情发生，从而导致焦虑。多增强安全感，可以让自己的焦虑情绪消失。

2.增加自信心 没有自信以后的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。

3.转移注意力 焦虑情绪是一种恶性循环，越焦虑就会越让我们注意引发焦虑情绪的事件，从而导致我们胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。这个时候，就需要去转移注意力，如找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。

4.心理放松 不管是焦虑、恐惧、烦躁，还是其它的不良情绪，心理放松都能帮助我们更好的调整。心理放松有很多的方法，运动、看电影、听音乐等等，都可以让我们放松。

### 常见精神疾病的辨别

精神疾病主要是一组以表现在行为、心理活动上的紊乱为主的神经系统疾病。目前研究所得到的结果认为主要是由于家庭、社会环境等外在原因，和患者自身的生理遗传因素、神经生化因素等内在原因相互作用所导致的心理活动、行为、及其神经系统功能紊乱为主要特征的病症。

对于精神病分类各国的标准不同，随着医学科学的发展，精神病的分类逐渐系统化，目前我国对精神疾病的习惯分为十四种：

1.脑器质性精神障碍：由于脑组织直接受到损害而造成的器质性精神病，如：脑外伤、脑出血、颅内肿瘤等因素所致。

2.躯体疾病伴发的精神障碍：这是由于躯体疾病影响了大脑功能而造成的，如：心、肺、肝、肾发生疾病，导致脑供血、供氧不足；或代谢产物堆积，或水与电解质平衡紊乱，从而继发脑功能紊乱。

3.酒依赖或酒精中毒性精神障碍：由于长期饮酒形成依赖(成瘾)后逐渐出现精神障碍，或在突然停饮后急剧发作。

4.鸦片类及其他精神活性物质伴发的精神障碍。

5.中毒性精神障碍：某些非依赖物质(如苯中毒、铅中毒、一氧化碳、食物中毒、医学药物中毒)短期大量或长期少量进入人体，引起急性或慢性中毒后，造成精神障碍。

6.精神分裂症：为较常见的重型精神病之一，多起病于青壮年主要可分偏执型、青春型、紧张型、单纯型等，常见症状有：精神恍惚、狂躁不安、幻觉妄想、兴奋躁动、打人毁物、抑郁多疑等，病程迁延不愈，病人及家属痛苦万分。

7.偏执型精神病：以系统的妄想为主要症状。

8.情感障碍：为较常见的重性精神疾病之一，以显著而持久的情绪改变为基本临床表现。

9.心因性精神障碍：由严重精神打击或强烈的精神刺激所致。

10.与文化相关的精神障碍常见症状有：恐缩症即害怕，身体某一部分缩进身体而死亡；由气功走火入魔，所致精神障碍：由迷信巫术相关的精神障碍。

11.人格障碍：人格特征明显偏离正常，影响其社会 and 职业功能，本人精神上感到很痛苦。通常始于童年，并持续终生，主要有偏执型，反社会型、冲动型、表演型，依赖型、自恋型。

12.性心理障碍：指两性行为在心理上偏离正常而导致活动行为上的异常，常见症有：窥阴症、露阴症、恋物症、恋童症、着装异性症。

13.精神发育迟滞：童年起即表现为全面智力低下和社会适应困难。

### 如何帮助失恋的同学

恋爱给了人们无限的畅想和美好的画面，那种绝美的感觉，仿佛回到母亲子宫般的合一感和完满感。但是，恋爱又如晨曦的露珠，虽晶莹亮洁却最易逝去。如同孩童的纯真天性注定要在成长的岁月中消失。

恋爱的分手是当事人心理上完美的“自我幻象”的破灭，因而失恋者大多感到有种自我毁灭的痛感，以及主观的负疚感。因而，失恋的痛苦并非是因“失去对方”而痛，更多的是为自己这份“爱和被爱”的感觉丧失而失落、悲伤。

分手所击伤的是一个人脆弱的“自信和自尊”，破坏了个人对世界和对亲密关系的信任感。一个原本自尊就低自信不足的人，在初恋的云雾缭绕中，会隐隐然填补了内心的虚弱感，令他（她）感觉世界是如此的美好富足，壮大和膨胀了自我的虚无感。而一旦“美丽的幻境”因分手而破碎了，虚构的“自我城堡”顷刻间分崩离析，心理的支柱轰然倒塌，这不难理解为什么极端的失恋者总有自杀的念头。

失恋是恋爱中经常发生的挫折现象，许多青年为此而痛不欲生。其实，这些令人痛心的现象并不是不可避免的。重要的问题是我們如何走出这种困境。其实，我们可以根据心理防御机制的原理来提高朋友对挫折的耐受能力，尽快地帮助她消除心灵的创伤，保持心理的平衡与健康。

那么我们到底该如何做呢？

#### 一、做一个好的倾听者

当事人伴随强烈的情绪起伏，主要是悲伤、生气、自责、后悔等情绪。在这期间，最大的痛苦是在心理上否认“已经分手”的事实。请记住，悲伤是她的权利。她有足够的一切理由去哀悼失去的爱情。承认自己的悲伤、无助，允许自己是个“弱者”，不去压抑自己的情感。当朋友失恋以后，需要的是一个交心的人，把自己的痛苦和烦恼向知心朋友毫无保留地发泄出来，释放自己的痛苦和烦恼、寻得心理安慰和寄托。我们此刻能做的，就是倾听。因为，倾听就是爱，了解中有医治。

当取得朋友心理上的认同之后，我们充当的便是一个心理疏导者的角色。

#### 二、正确的心理疏导

1.失恋的初期朋友感情失意初期，给自己足够的时间去恢复。慢慢将其情绪恢复到一个较平和的状态。不要期望过高也不要操之过急。不宜一味的劝其强行忘记，过度加压势必会适得其反。人是情感动物，会有感性的一面，当负面情绪产生时，不要过分地隐藏或压抑失恋带来的痛苦，要找适当的方式进行宣泄。①鼓励朋友把自己的感受和想法说出来，或者把他们写在日记本上。②鼓励其多与朋友或家人联系。避免其将自己与关心自己的人隔离开。爱情给予人类最大的价值是提升生命的快乐度和满足感。当这一切发生时，我们感到成长、积极和希望，对人性充满善意的期待；当爱情不再时，痛苦、悲伤、孤独将相伴而生。在斯人离去时，原生家庭中的“爱的失落”的记忆重现，正是生命中最隐秘、最原始的“伤口”被碰触、被激发、被治疗的时刻。疗愈爱情的创痛最好的良药是亲情。③通过聊天、散步、看电视、听音乐或者鼓励他参加一些自己感兴趣的活动中来转移注意力。④尽量避免让他去那些触景生情的地方。⑤尽量减少与那些批评朋友的他（她）的人接触。

2.情绪稳定时期当朋友情绪、心理状态相对稳定下来，我们可以和 朋友正面的提出有关于感情的方面的问题，进行正面的疏导。①首先，应当帮助其树立正确的爱情观。恋爱是未来寻找志同道合、白头偕老的终身伴侣，而不是为了安慰解闷，寻找刺激，更不是单纯为了性的满足。恋爱对象的选择是一个复杂的过程，不能忽视了经济、政治、文化、个性等因素，但是共同的理想的指向、共同的品德和情操是最根本的。恋爱动机的好坏，直接关系的恋爱的成功与否。大学生作为新时代的桥梁，其

恋爱观应该是理想、道德、事业和性爱的有机结合。②其次，帮助朋友自我反省。正确的帮助他对过往的这段恋情定位、反省。如果她能进一步了解到感情痛苦的内在原因，便会顺利地通过这一时期。譬如，躯体的疼痛通过适当的治疗和时间的推移，会逐渐缓解，又能重新把注意力转移到生活的其他方面。感情痛苦和躯体痛苦类似。当感情处于非常痛苦时，它会消耗你的精力，让你感觉它控制了你的一切。③第三，引导她正视现实。爱情是双向、相互的，以双方的爱情为基础，失去任何一方，爱情就会失去了平衡，恋爱即告终止。这时失恋的一方无论对另一方爱得有多深，都是不现实的了，作为有理智的大学生应该并且必须正视这一现实。曾经看到过这样一句话：“回忆，但是不要沉溺，因为我们所能沉溺的只有痛苦。”当对方不再爱的时候，自己就不应该再活在回忆里，那是虚幻的，生活再继续，如果不及早正式现实，只会让自己和家人更加痛苦。④再者，帮助她正确处理爱情与学业事业的关系。大学生应该把学业事业放在首位，树立远大的理想摆正爱情与事业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。因为学业是大学生的主要任务。当大学把爱情视为生命的唯一时，爱情就是一株温室中的花朵，会变得脆弱，并且不会长久。⑤然后，帮助她尝试情境转移。失恋后之所以难以摆脱恋情的困扰，就在于生活的方方面面都与昔日的恋人有着千丝万缕的联系，所以要想摆脱失恋的痛苦，就要换一个崭新的环境，暂时离开曾经熟悉的环境。把自己置身于一个欢乐的环境中去。如鼓励其多交一些朋友，邀请她多参加一些集体性的娱乐活动，或者可以找人去逛逛街，出去旅游散散心等，这样有助于心情的开阔。另一方面是由于失恋后有一种空虚感，暂时难以适应，所以可以用工作或其他什么方法来充实自己，不让在有空余的实践胡思乱想。最后，升华。鼓励朋友把暂时不能实现的爱的欲望加以净化，要尽快把失恋升华为一种奋发向上的动力，尽快投入到学习或者工作中去，努力充实和完善自己，实现某种更高的追求，来达到心理的补偿和满足。切记不能让其不可因为失恋而一蹶不振，认为生活、人生都失去了意义。要知道，恋爱是生活的重要组成部分，但不是生活的全部。要正确的看待爱情，摆正爱情的位置，处理好爱情于学习，爱情于人生，爱情于婚姻的关系。

总之，不要逼迫朋友去忘记，实际上没有这个必要，人生有很多的记忆是宝贵的。当我们老去之时，这些回忆是人生的一笔财富。失恋可以让我们更明白现实的本来面目：没有十全十美，更多的是残缺不全和遗憾。初恋确实难以割舍，但经过初恋与失恋的洗礼后，我们应该会更明白这个世界了。所以，自我陪伴、自我接纳、自我支持，当我们勇敢的走过这段灰色的时光，我们生命将成长到一个新的状态和层面，生命之春也将愈发灿烂。

### 如何应对网络成瘾

网瘾（即网络成瘾），又称网络过度使用症，主要是指长时间沉迷于网络，对之外的事情都没有过多的兴趣，从而影响身心健康的一种病症。网瘾的高发人群多为12-18岁的青少年，以男性居多，男女比例为2:1，而这个时期的孩子，本身大脑皮层发育不完善，意识也比较弱化，理解判断力差，自控能力也比较差。他们大多都处于青春期，反叛心理严重，对新鲜事物又充满了好奇，寻求刺激、惊险和浪漫，以满足这个阶段的人生需求，而网络出现之后，网络游戏、色情和聊天，恰好对应了青少年的心理需求，自然就会网络成瘾。所以很多人形象的称之为“电子海洛因”。

症状体征：

- 1.平时双眼无神，一见电脑就两眼放光，对无关的事情，没有过多兴趣；
- 2.对人冷漠，情绪低落，缺乏时间感；
- 3.睡眠没有周期性，经常失眠、头痛；
- 4.经常恶心厌食、消化不良，造成体重急剧下降或增长；
- 5.注意力不能集中或持久，严重时记忆力减退；
- 6.每个月上网时间超过144小时，即一天4小时以上；
- 7.头脑中一直浮现和网络有关的事；
- 8.无法抑制上网的冲动；
- 9.上网是为逃避现实、戒除焦虑；
- 10.不敢和亲人说明上网的时间；
- 11.因上网造成课业及人际关系的问题；

12.上网时间往往比自己预期的时间久；

13.花许多钱更新网络设备或上网；

14.花更多时间在网上才能满足。

预防护理：

#### 1.网址过滤功能

网址过滤功能比较全面，专门对 IE 浏览器设计了网址过滤引擎，它采用实时拦截技术，对 IE 浏览器的网址进行实时过滤，可以快速准确地屏蔽各种不健康网址。对于软件未能屏蔽而你认为不适合孩子阅读的网站也可自己手工输入，加以屏蔽。

#### 2.文字“消毒”功能

智能共存技术，与金山词霸、东方快车等软件有良好的兼容性，它可以对在 Win9x 系统中运行的各种文字处理程序，例如 IE4、IE5、NETSCAPE、Word97/2000、写字板、记事本等进行实时监视，无论是上网浏览还是处理文本文件，它都可以对屏幕上出现的任何不健康内容，自动按各种汉字编码(如 GB2312 等)进行识别，并用黄颜色的 X 符号覆盖，使之不在屏幕上出现，以达到自动对文字进行遮盖“消毒”的目的。

#### 3.图像审查功能

网瘾该软件使用自动拍照的方法，每隔 5 分钟（可以自己设定为 1~10 分钟之间），对屏幕画面进行抓图记录，以供监护者进行查，事后监督。没有密码，无法改变、删除记录下的图像，也无法从硬盘强行删除该软件。

#### 4.程序屏蔽功能

利用该功能可以限制任意一个程序的运行，保证电脑不会受到非法的破坏，同时也可以禁止用户使用一些聊天软件或游戏软件，这样可以有效防止孩子在无父母监护的情况下，通过聊天受到坏人的引诱。

#### 5.文件防删功能

对硬盘、软盘上的文件进行防删除保护。没有密码，用户将不能删除有关文件。它还具备进程隐身和自我保护功能，没有密码，任何人无法关闭或卸载。除了以上功能外，对光盘、软盘上的文件、VCD、下载文件等都能起到安全上网的作用。

### 如何培育良好的宿舍人际关系

由于适应导致的问题中，人际关系问题对中职生来说更为普遍，特别是寝室人际关系。由于彼此之间生活习惯的不同和相互误解，致使生活在这一团体中的同学感到很别扭。有的同学被室友孤立感到很苦恼：“也不知怎么的，可能是我不太注意说话方式。我感到大家开始用讥讽的口吻跟我说话；我若无意间说了哪位同学，大家就一起帮着她。我感到很苦闷，觉得回宿舍也没什么意思，怕说错话引起更大的麻烦。所以每天很早就起床，背着书包到教室看书，晚上很晚才回去。有时即使看不进去，也不愿意回宿舍，就顺着操场逛，一圈一圈又一圈，估计快熄灯了才回去。”而那些生活在对立面的同学也感到难过：“我们宿舍的一位同学很过分。不过她现在已经被孤立了，但我现在也感到很压抑，因为宿舍气氛不好，形成对立的局面。其实，我觉得那位同学也不是一无是处，也很想和她说说话，但大家都不理睬她，我若主动与她好，势必也会造成她那样的结果，不被大家所理睬。”还有一部分同学，即使没有这种情况，也觉得在宿舍不是很开心：“我们宿舍关系还可以，没有争吵，但大家都很客气，没有什么话好说，觉得挺闷的。”这可能是一些中职生都可能遇到的问题。怎样处理好这类问题，理顺同宿舍同学间的关系呢？如果你能掌握以下八点，定能收到良好的效果。

#### 1.与舍友统一作息

一个宿舍有三四个、五六个，甚至更多的人在一起生活，宜有统一的作息时间加以调整。只有大家协调一致、共同遵守，才能减少争执，消除摩擦，维持正常的生活秩序。如果你是“夜猫子”，晚上睡得很迟，待宿舍成员都睡了，才洗漱睡觉，这样就容易惊醒其他人，影响了别人休息。久而久之，你就会引起舍友们的厌恶。

因此，宿舍的全体成员应当尽量统一起居时间，减小作息差距。倘若实在有事，早起或者晚睡的成员也应尽量减少声响和灯光对舍友们的影响。

## 2. 不搞“小团体”。

在宿舍，应当以平等的态度对待每一个人，不要厚此薄彼，和一部分人打得火热，而对另一部分人疏远不理。

有些人喜欢同宿舍之中的某一个十分亲近，在平时，老是同一个人说悄悄话，无论干什么事、进进出出都和一个人在一起。这样就容易引起宿舍其他成员的不悦，认为你是不屑与之交往。结果，你俩的关系也许搞好了，但却疏远了其他人。这就不利于建立和谐的宿舍关系，也是得不偿失的。我们不反对建立有深度的友谊，但决不能以牺牲友谊的宽度和广度为代价。

所以在宿舍里，我们对每个人要尽量保持平衡，尽量和舍友们处在不即不离的状态，不搞“小团体”。

## 3.不触犯舍友的隐私

每个人都有自己的秘密，也有足够的好奇心。对于舍友的隐私，我们不要想方设法去探求。对方把一个领域化为隐私，对这个领域就有了特殊的敏感，任何试图闯入这个话题都是不受欢迎的。尤为注意的是，未经得舍友同意，切不可擅自乱翻其衣物。我们要格外注意这个问题，千万不要随随便便，以为是熟人就忽略了细节。

另外，同住一和宿舍，有时难免知道舍友的某些隐私，我们也要守口如瓶，告诉他人不仅是对舍友的不尊重，也是不道德的。以上就几个方面，我们要切实做到，否则触怒舍友，发生“干戈之争”也就在所难免。

## 4.积极参加集体活动

宿舍的活动不单纯是一个活动，更是舍友之间联络感情的重要形式，应该积极参与配合。千万不要幼稚地把集体活动当作是纯粹是费财费力的无聊之举，表现出一副不屑为伍的样子。其实，那都是感情投资，不可或缺。舍友们决定一起去干什么，我们要尊重他们的选择。确实不能参加，可以把自己的想法和意见提出来，不要勉强参与反倒让舍友觉得你在应付了事，更不要一口回绝而伤了舍友们的兴致。

可以说，集体活动的有无和多少，也从一个侧面反映了这个宿舍的团结程度。倘若这样的活动你老是不参加，多多少少显得你不合群了。

## 5.别人有难要帮，自己有事也要求

良好的人际关系是以互相帮助为前提的。当舍友遇到困难，我们应当主动伸出援助之手，这自不必说。那么，当我们有事时，是否宜向舍友求助呢？答案是肯定的。因为有时求助反而能表明你对别人的信任，能够融洽关系，加深感情。比如你有事需请人帮忙，倘你舍舍友而远求他人，舍友得知后反觉得你不信任他。你不愿求别人，别人以后有事又怎么好意思求你帮忙？

其实，求助舍友，只要讲究分寸，不使人难为，都是可以的。

## 6.不拒绝零食和宴请

舍友买点水果，瓜子之类的零食到宿舍，分给你时，你就不要推，不要以为吃别人的难为情而拒绝。有时，舍友因过生日或其他事请你吃饭，你也应欣然前往。即使没有钱“回请”他，我觉得也无关甚要，因为互酬不仅仅体现在物质上，不同于商品经济中的“等价交换”原则，它更体现在心理上。你接受别人的邀请，从某种意义上说，也是给别人面子。倘若不论零食或宴请，你都一概拒绝，时日一久，别人难免会认为你清高傲慢，就对你“敬而远之”了。

## 7.不逞一时口快

“卧谈会”是宿舍的一个重要活动项目。舍友们互说见闻，发表意见，本来是件很愉快的事，但也往往因小事而发生争执，“卧谈会”变成了“口舌大战”。

有些人喜欢说别人笑话，讨别人便宜，哪怕玩笑，也不肯以自己的吃亏而告终；有些人喜欢争辩，试图通过说服对方显示自己的能耐，让舍友“尊重”自己；有些人害怕被人看不起，就故意在“卧谈会”中唱反调，甚至揭人之短，对他人进行人身攻击。

这种喜欢逞一时口快，在嘴巴上占便宜的人实际上非常愚蠢，给感觉太好胜，难以合作。你不尊重别人，别人也不会尊重你。你夸夸其谈，想处处表现得比别人聪明，最后也只会引起别人反感，没人说你好。



## 8.完成该做的杂务

有些人在家懒惰成性，所有的事都指望家人打理，住集体宿舍难免恶习毕露：开水从来不打，每天喝别人的；衣物不注重整理，乱仍一气；宿舍的公共卫生更是不闻不问，扫地、擦门窗等事都指望舍友来完成……我想，没有哪一个集体会欢迎一个自私、懒惰和邋遢的人。

因此，你必须尽力搞好属于自己的那份杂务，不要指望别人来“帮助”你，凡事要养成亲力亲为的好习惯。集体的事，要靠集体来完成，你不做，或马虎了事，别人就有理由说你的不是了。

以上八点，虽都为日常生活中的小事，倘若我们能够注意做到，对我们处理好宿舍关系能够起到事半功倍的作用。

## 如何提高睡眠质量

- 1.睡觉前先洗个澡，使身体放松，因为洗澡可以提高体温，使人困倦。睡前洗澡要养成习惯。
- 2.上床睡觉前要保持情绪稳定，不要胡思乱想，有事情可以留到明天讨论。
- 3.可以饮一杯温热的牛奶。饮温热饮料是一种很好的习惯，可以使身体放松。
- 4.睡前1小时要远离电视，因为电视屏幕闪烁的光线会使人神经兴奋而影响睡眠。
- 5.请把忧虑暂时放在一边，不要去想它，闭上眼睛静静入睡。
- 6.进行深呼吸，听节奏缓慢和不会令人心情激动的音乐或歌曲，使混乱的心情随着音乐节奏缓和下来。
- 7.读一些容易拿起来、也容易放得下的书，读一些容易理解的文章，如短篇故事、喜剧故事，或者你童年时喜欢的故事等。
- 8.睡不着觉时，请保持安静，什么事也不要做，以使精神集中起来，尽快入睡。
- 9.津液催眠：如果你是精神紧张或兴奋难以入眠，请才去仰卧姿势，双手放在脐下，舌舔下鄂，全身放松，口中生津是不断将津液咽下，几分钟后便可入眠。
- 10.头东脚西法：睡觉时保持头东脚西的姿势有利于克服失眠，因为这个方向顺应地球磁场。枕头底下放块磁铁也能有效防治失眠。
- 11.闭目而观法：微闭双眼，从眼缝中看眼前的东西，似视非视朦胧模糊的感觉。可以逐渐进入朦胧的状态而入睡。

## 第三部分 心理测试与趣味测验

### EPQ 测试

回答问题时不必过多思考，符合您时在（）内答“是”，不符时答“否”。如果不选择，默认为选择“否”。

- 01.（）你是否有广泛的爱好？
- 02.（）在做任何事情之前，你是否都要考虑一番？
- 03.（）你的情绪时常波动吗？
- 04.（）当别人做了好事，而周围的人认为是你做的时候，你是否感到洋洋得意？
- 05.（）你是一个健谈的人吗？
- 06.（）你曾经无缘无故地觉得自己“可怜”吗？
- 07.（）你曾经有过贪心使自己多得份外的物质利益吗？
- 08.（）晚上你是否小心地把门锁好？
- 09.（）你认为自己活泼吗？
- 10.（）当你看到小孩（或动物）受折磨时是否感到难受？
- 11.（）你是否常担心你会说出（或做出）不应该说或做的事？
- 12.（）若你说过要做某件事，是否不管遇到什么困难都要把它做成？
- 13.（）在愉快的聚会中你是否通常尽情享受？
- 14.（）你是一位易激怒的人吗？
- 15.（）你是否有过自己做错了事反倒责备别人的时候？
- 16.（）你喜欢会见陌生人吗？
- 17.（）你是否相信参加储蓄是一种好办法？

18. ( ) 你的感情是否容易受到伤害?
19. ( ) 你是否服用有奇特效果或是有危险性的药物?
20. ( ) 你是否时常感到“极其厌烦”?
21. ( ) 你曾多占多得别人的东西(甚至一针一线)吗?
22. ( ) 如果条件允许,你喜欢经常外出(旅行)吗?
23. ( ) 对你所喜欢的人,你是否为取乐开过过头的玩笑?
24. ( ) 你是否常因“自罪感”而烦恼?
25. ( ) 你是否有时候谈论一些你毫无所知的事情?
26. ( ) 你是否宁愿看些书,而不想去会见别人?
27. ( ) 有坏人想要害你吗?
28. ( ) 你认为自己“神经过敏”吗?
29. ( ) 你的朋友多吗?
30. ( ) 你是个忧虑重重的人吗?
31. ( ) 你在儿童时代是否立即听从大人的吩咐而毫无怨言?
32. ( ) 你是一个无忧无虑逍遥自在的人吗?
33. ( ) 有礼貌爱整洁对你很重要吗?
34. ( ) 你是否担心将会发生可怕的事情?
35. ( ) 在结识新朋友时,你通常是主动的吗?
36. ( ) 你觉得自己是个非常敏感的人吗?
37. ( ) 和别人在一起的时候,你是否不常说话?
38. ( ) 你是否认为结婚是个框框,应该废除?
39. ( ) 你有时有点自吹自擂吗?
40. ( ) 在一个沉闷的场合,你能给大家增添生气吗?
41. ( ) 慢腾腾开车的司机是否使你讨厌?
42. ( ) 你担心自己的健康吗?
43. ( ) 你是否喜欢说笑话和谈论有趣的事情?
44. ( ) 你是否觉得大多数事情对你都是无所谓的?
45. ( ) 你小时候有过对父母鲁莽无礼的行为吗?
46. ( ) 你喜欢和别人打成一片,整天相处在一起吗?
47. ( ) 你失眠吗?
48. ( ) 你饭前必定先洗手吗?
49. ( ) 当别人问你话时,你是否对答如流?
50. ( ) 你是否宁愿有富裕时间喜欢早点动身去赴约会?
51. ( ) 你经常无缘无故感到疲倦和无精打采吗?
52. ( ) 在游戏或打牌时你曾经作弊吗?
53. ( ) 你喜欢紧张的工作吗?
54. ( ) 你时常觉得自己的生活很单调吗?
55. ( ) 你曾经为了自己而利用过别人吗?
56. ( ) 你是否参加的活动太多,已超过自己可能分配的时间?
57. ( ) 是否有那么几个人时常躲着你?
58. ( ) 你是否认为人们为保障自己的将来而精打细算.勤俭节约所费的时间太多了?
59. ( ) 你是否曾想过去死?
60. ( ) 若你确知不会被发现时,你会少付给人家钱吗?
61. ( ) 你能使一个联欢会开得成功吗?
62. ( ) 你是否尽力使自己不粗鲁?
63. ( ) 一件使你为难的事情过去之后,是否使你烦恼好久?

64. ( ) 你曾否坚持要照你的想法去办事?
65. ( ) 当你去乘火车时, 你是否最后一分钟到达?
66. ( ) 你是否容易紧张?
67. ( ) 你常感到寂寞吗?
68. ( ) 你的言行总是一致吗?
69. ( ) 你有时喜欢玩弄动物吗?
70. ( ) 有人对你或你的工作吹毛求疵时, 是否容易伤害你的积极性?
71. ( ) 你去赴约会或上班时, 曾否迟到?
72. ( ) 你是否喜欢在你的周围有许多热闹和高兴的事?
73. ( ) 你愿意让别人怕你吗?
74. ( ) 你是否有时兴致勃勃, 有时却很懒散不想动弹?
75. ( ) 你有时会把今天应该做的事拖到明天吗?
76. ( ) 别人是否认为你是生气勃勃的?
77. ( ) 别人是否对你说过许多慌话?
78. ( ) 你是否对有些事情易性急生气?
79. ( ) 若你犯有错误你是否愿意承认?
80. ( ) 你是一个整洁严谨.有条不紊的人吗?
81. ( ) 在公园里或马路上, 你是否总是把果皮或废纸扔到垃圾箱里?
82. ( ) 遇到为难的事情你是否拿不定主意?
83. ( ) 你是否有过随口骂人的时候?
84. ( ) 若你乘车或坐飞机外出时, 你是否担心会碰撞或出意外?
85. ( ) 你是一个爱交往的人吗

记分方法:

E量表: 外向—内向。第 1、5、9、13、16、22、29、32、35、40、43、46、49、53、56、61、72、76、85 题答"是"和第 26、37 题答"否"的每题各得 1 分。

N量表: 神经质(又称情绪性)。第 3、6、11、14、18、20、24、28、30、34、36、42、47、51、54、59、63、66、67、70、74、78、82、84 题答"是"每题各得 1 分。

P量表: 精神质(又称倔强)。第 19、23、27、38、41、44、57、58、65、69、73、77 题答"是"和第 2、8、10、17、33、50、62、80 题答否"的每题各得 1 分。

L量表: 测定被试的掩饰、假托或自身隐蔽, 或者测定其朴实、幼稚水平。第 12、31、48、68、79、81 题答"是"和第 4、7、15、21、25、39、45、52、55、60、64、71、75、83 题答"否"的每题各得 1 分。

结果解释:

标准分在 40-60 分之间大约包括 68.46%的常模群体, 如果某个被试的标准分大于 60 或小于 40, 就可以认为该被试者在某量表上具有高分或低分的特征。

E量表: 外向--内向高分特征: 分数高表示人格外向, 可能是渴望刺激和冒险; 情感易于外露、冲动; 喜欢参加人多热闹的聚会, 好交际开朗、活泼。低分特征: 表示人格内向; 好静, 离群, 富于内省; 除了亲密朋友之外, 对一般人缄默冷淡; 不喜欢刺激, 喜欢有秩序的生活方式; 情绪比较稳定。

N量表: 神经质或情绪性。反映的是正常行为, 于病症无关。高分特征: 可能常常焦虑、紧张担忧、郁闷不乐、忧心忡忡; 情绪起伏较大, 遇到刺激, 易有强烈的反应, 甚至可能出现不够理智的行为。低分特征: 倾向于情绪反应缓慢且较轻微, 即使激起了情绪也很容易平静下来, 通常表现的比较稳重性情温和善于自我控制。

P量表: 倔强性高分特征: 可能孤独, 不关心他人, 难以适应外部环境, 不近人情, 感觉迟钝, 与他人不能友好相处, 固执、倔强, 喜欢寻衅搅扰, 干奇特的事情且不顾危险。低分特征: 能与人相处, 能较好地适应环境, 态度温和, 不粗暴, 善从人意。

L量表: 测定被试的掩饰、假托或自身隐蔽, 或测定起社会性朴实幼稚的水平。L量表与奇特量

表的功能有联系，但它本身代表一种稳定的人格功能。

### 气质测试

下面 60 题大致可确定人的气质类型。在回答时，若自己的情况"很符合"记 2 分，"较符合"记 1 分，"一般"记 0 分，"较不符合"记-1 分，"很不符合"记-2 分。

- 1.做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
- 2.遇到可气的事就怒不可遏，把心里话全部都说出来才痛快。
- 3.宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
- 4.厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
- 5.和人争吵时总是先发制人，喜欢挑衅别人。
- 6.喜欢安静的环境。
- 7.善于和人交往。
- 8.到一个新环境很快就适应。
- 9.生活有规律，很少违反作息制度。
- 10.羡慕那些善于克制感情的人。
- 11.在多数情况下情绪是乐观的。
- 12.碰到陌生人觉得很拘束。
- 13.遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
- 14.做事总是有旺盛的精力。
- 15.遇到问题总是举棋不定、优柔寡断。
- 16.在人群中从不觉得过分拘束。
- 17.情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没有意思。
- 18.当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。
- 19.理解问题总比别人快。
- 20.碰到危险情景，常有一种极度恐惧感。
- 21.对学习、工作怀有很高的热情。
- 22.能够长时间做枯燥、单调的工作。
- 23.感兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
- 24.一点小事就能引起情绪波动。
- 25.讨厌做哪些需要耐心、细致的工作。
- 26.与人交往不卑不亢。
- 27.喜欢参加热闹的活动。
- 28.爱看感情细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
- 29.工作学习时间长了，常感到厌倦。
- 30.不喜欢长时间讨论一个问题，原意实际动手干。
- 31.宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- 32.别人总是说我闷闷不乐。
- 33.理解问题常比别人慢。
- 34.疲倦时只需要短暂的时间休息，就能够精神抖擞，重新投入工作。
- 35.心里有话不愿意说出来。
- 36.认准一个目标就希望尽快实现，不达目的誓不罢休。
- 37.学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
- 38.做事有些鲁莽，常常不考虑后果。
- 39.老师或他人讲授新知识、技术时，总希望讲得慢一些，多重复几遍。
- 40.能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- 41.做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
- 42.喜欢运动量大的剧烈体育活动，或者参加各种文艺活动。

- 43.不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上。
- 44.接受一个任务后，就希望把他迅速解决。
- 45.认为墨守成规比冒风险强些。
- 46.能够同时注意几件事物。
- 47.当我烦闷的是后，别人很难使我高兴起来。
- 48.爱看情节起伏跌宕，激动人心的小说。
- 49.对工作保认真严谨、始终一贯的态度。
- 50.希望做变化大花样多的工作。
- 51.和周围人的关系总是相处不好。
- 52.喜欢付息学过的指示，重复做熟练的工作。
- 53.小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
- 54.别人说我"出语伤人"，可我并不觉得这样。
- 55.在体育活动中，常因反应慢而落后。
- 56.反应敏捷，头脑机智。
- 57.喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- 58.兴奋的事常使我失眠。
- 59.老师讲新概念，常常听不动，但是弄懂了以后很难忘记。
- 60.假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落

评分方法：

多血质包括：4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60 题；胆汁质包括：2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58 题；粘液质包括：1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57 题；抑郁质包括：3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59 题。 A、如果某一项获两项的得分超过 20，则为典型的该气质。 B、如果某一项或两项以上得分在 20 分以下，10 分以上，其他各项得分较低，则为该项一般气质。 C、若各项得分均在 10 分以下，但某项或几项得分较其余项分高（相差 5 分以上），则略倾向于该项气质（或几项的混合）。

多血质：概括地说，多血质以反应迅速、有朝气、活泼好动、动作敏捷、情绪不稳定、粗枝大叶为特点。这种人的行动有很高的反应性。他们会对一切吸引他注意力的东西，作出生动地、兴致勃勃地反应。这种人行动敏捷，有高度的可塑性，容易适应新环境，也善于结交新朋友。他们一般属于外倾、情感易发生，姿态活泼，表情生动，言语具有表达力和感染力。他们还具有较高的主动性，在活动中表现出精力充沛，有较强的坚定性和毅力等，但有时候，他们在平凡而持久的工作中，热情以消退，表现出萎靡不振。

胆汁质：概括地说，胆汁质以精力旺盛、表里如一、刚强、以感情用事为特征。整个心理活动笼罩着迅速而突发的色彩。有这种气质的人反应速度快，具有较高的反应性和主动性。他们脾气暴躁、不稳重、好挑衅、但态度直率、精力旺盛。他能以极大的热情工作，并克服前进道路上的障碍，但有时表现出缺乏耐心。当困难太大而需要特别努力时，有时显得意气消沉，心灰意懒。他们的可塑性差，但兴趣较稳定。

粘液质：概括地说，粘液质是以稳重、但灵活不足；踏实、但有些死板；沉着冷静、但缺乏生气为特征的。这种人反应性低，情感不易发生，也不易外露。他们态度持重，交际适度，对自己的行为有自制力，他们心理反应缓慢，遇事不慌不忙。他们的可塑性差，不够灵活。这一方面使他们能有条理的，冷静的，持久的工作；另一方面，又使他们容易因循守旧，缺乏创新精神。他们的行为一般表现为内倾，对外界的影响很少作出明确的反应。

抑郁质：概括地说，抑郁质的人以敏锐、稳重、体验深刻、外表温柔、怯懦、孤独和行为缓慢为特征。这种人具有较高的感受性和较低的反应性，他们的心理反应速率缓慢，动作迟钝，说话慢慢吞吞。他们多愁善感，情感容易发生，但表现微弱而持久。一般属于内倾，不善于与人交往，在困难面前常优柔寡断；在危险面前常表现出恐惧和畏缩；在受挫折后，常心神不安，不能迅速地转向新的

工作。他们的主动性较差，不能把事情坚持到底。但这种人富于想象，比较聪明，对力所能及的事情表现出较大的坚韧精神，能克服一定的困难。

### SCL-90

指导语：请你仔细地阅读每个条目，然后根据最近一星期之内这些情况对你影响的实际感觉，在最符合的一项上划“√”。答案没有对错之分。本问卷共 90 题作答时间约 15 分钟。

问 题	没 有 1 分	轻 度 2 分	中 度 3 分	偏 重 4 分	严 重 5 分
1 头痛。					
2 神经过敏，心中不踏实。					
3 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。					
4 头昏或昏倒。					
5 对异性的兴趣减退。					
6 对旁人责备求全。					
7 感到别人能控制您的思想。					
8 责怪别人制造麻烦。					
9 忘记性大。					
10 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。					
11 容易烦恼和激动。					
12 胸痛。					
13 害怕空旷的场所或街道。					
14 感到自己的精力下降，活动减慢。					
15 想结束自己的生命。					
16 听到旁人听不到的声音。					
17 发抖。					
18 感到大多数人都不可信任。					
19 胃口不好。					
20 容易哭泣。					
21 同异性相处时感到害羞不自在。					
22 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您。					
23 无缘无故地忽然感到害怕。					
24 自己不能控制地大发脾气。					
25 怕单独出门。					
26 经常责怪自己。					
27 腰痛。					
28 感到难以完成任务。					
29 感到孤独。					
30 感到苦闷。					
31 过分担忧。					
32 对事物不感兴趣。					
33 感到害怕。					
34 您的感情容易受到伤害。					
35 旁人能知道您的私下想法。					
36 感到别人不理解您，不同情您。					
37 感到人们对您不友好，不喜欢人。					
38 做事必须做得很慢以保证做的正确。					
39 心跳得很厉害。					
40 恶心或胃部不舒服。					
41 感到比不上他人。					
42 肌肉酸痛。					

43	感到有人在监视您、谈论您。					
44	难以入睡。					
45	做事必须反复检查。					
46	难以作出决定。					
47	怕成电车、公共汽车、地铁或火车。					
48	呼吸有困难。					
49	一阵阵发冷或发热。					
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。					
51	脑子变空了。					
52	身体发麻或刺痛。					
53	喉咙有梗塞感。					
54	感到前途没有希望。					
55	不能集中注意。					
56	感到身体的某一部分软弱无力。					
57	感到紧张或容易紧张。					
58	感到手或脚发重。					
59	想到死亡的事。					
60	吃得太多。					
61	当别人看着您或谈论您时感到不自在。					
62	有一些不属于您自己的想法。					
63	有想打人或伤害他人的冲动。					
64	醒得太早。					
65	必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。					
66	睡得不稳不深。					
67	有想摔坏或破坏东西的冲动。					
68	有一些别人没有的想法或念头。					
69	感到对别人神经过敏。					
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在。					
71	感到任何事情都很困难。					
72	一阵阵恐惧或惊恐。					
73	感到公共场合吃东西很不舒服。					
74	经常与人争论。					
75	独自一人时神经很紧张。					
76	别人对您的成绩没有做出恰当的评价。					
77	即使和别人在一起也感到孤单。					
78	感到坐立不安心神不定。					
79	感到自己没有什么价值。					
80	感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。					
81	大叫或摔东西。					
82	害怕会在公共场合昏倒。					
83	感到别人想占您的便宜。					
84	为一些有关性的想法而很苦恼。					
85	您认为应该因为自己的过错而受到惩罚。					
86	感到要很快把事情做完。					
87	感到自己的身体有严重问题。					
88	从未感到和其他人很亲近。					
89	感到自己有罪。					
90	感到自己的脑子有毛病。					

**SDA**

1.我觉得闷闷不乐，情绪低沉（没有 1 分 少有 2 分 常有 3 分 一直 4 分）

\*2 我觉得一天之中早晨最好（没有 4 分 少有 3 分 常有 2 分 一直 1 分）

- 3.我一阵阵的哭出来或是想哭（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- 4.我晚上睡眠不好（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- \*5我吃的和平时一样多（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- \*6我与异性接触时和以往一样感到愉快（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- 7.我发觉我的体重在下降（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- 8.我有便秘的苦恼（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- 9.我心跳比平时快（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- 10.我无缘无故感到疲乏（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- \*11我的头脑和平时一样清楚（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- \*12我觉得经常做的事情并没有困难（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- 13.我觉得不安而平静不下来（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- \*14我对将来抱有希望（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- 15.我比平常容易激动（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- \*16我觉得做出决定是容易的（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- \*17我觉得自己是个有用的人，有人需要我（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- \*18我的生活过得很有意思（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）
- 19.我认为如果我死了别人会生活的更好些（没有1分 少有2分 常有3分 一直4分）
- \*20平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣（没有4分 少有3分 常有2分 一直1分）

评分方法：每一项问题回答分4个等级，其中带\*为反向评分：没有（4分）、少有（3分）、常有（2分）、一直有（1分）；其他为正向评分：没有（1分）、少有（2分）、常有（3分）、一直有（4分），评定时间为一周。待评分结束后，把20个项目中的各项分数相加之后再乘以1.25，计算结果取整数。

结果解释：按照中国常模结果标准分界值为53分，53-62分为轻度抑郁；63-72分为中度抑郁；72分以上为中度抑郁。

### SAS

指导语：下面有二十条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据您近一星期的实际情况在适当的方格里划“√”，每一条文字后有四个格，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
- 2.我无缘无故在感到害怕
- 3.我容易心里烦乱或感到惊恐
- 4.我觉得我可能将要发疯
- 5.我觉得一切都很好
- 6.我手脚发抖打颤
- 7.我因为头疼、颈痛或背痛而苦恼
- 8.我觉得容易衰弱或疲乏
- 9.我觉得心平气和，并且容易安静坐着
- 10.我觉得心跳的很快
- 11.我因为一阵阵头晕而苦恼
- 12.我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的
- 13.我吸气呼气都感到很容易
- 14.我的手脚麻木和刺痛
- 15.我因为胃痛和消化不良而苦恼
- 16.我常常要小便
- 17.我的手脚常常是干燥温暖的
- 18.我脸红发热



19.我容易入睡并且一夜睡得很好

20.我做恶梦

计分：正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题按 4、3、2、1 分计，反向计分题号：5、9、13、17、19

评定采用 1-4 制记分，评定时间为过去一周内。统计方法是把各题的得分相加为粗分，粗分乘以 1.25，四舍五入取整数即得到标准分。分值越小越好，临界值为 T 分 50，分值越高，焦虑倾向越明显。其中 50-59 分为轻度焦虑，60-69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

### 情商测试

第 1~9 题：请从下面的问题中，选择一个和自己最切合的答案，但要尽可能少选中性答案。

1.我有能力克服各种困难：\_\_\_\_\_

A、是的 B、不一定 C、不是的

2.如果我能到一个新的环境，我要把生活安排得：\_\_\_\_\_

A、和从前相仿 B、不一定 C、和从前不一样

3.一生中，我觉得自己能达到我所预想的目标：\_\_\_\_\_

A、是的 B、不一定 C、不是的

4.不知为什么，有些人总是回避或冷淡我：\_\_\_\_\_

A、不是的 B、不一定 C、是的

5.在大街上，我常常避开我不愿打招呼的人：\_\_\_\_\_

A、从未如此 B、偶尔如此 C、有时如此

6.当我集中精力工作时，假使有人在旁边高谈阔论：\_\_\_\_\_

A、我仍能专心工作 B、介于 A、C 之间 C、我不能专心且感到愤怒

7.我不论到什么地方，都能清楚地辨别方向：\_\_\_\_\_

A、是的 B、不一定 C、不是的

8.我热爱所学的专业和所从事的工作：\_\_\_\_\_

A、是的 B、不一定 C、不是的

9.气候的变化不会影响我的情绪：\_\_\_\_\_

A、是的 B、介于 A、C 之间 C、不是的

第 10~16 题：请如实选答下列问题，将答案填入右边横线处。

10.我从不因流言蜚语而生气：\_\_\_\_\_

A、是的 B、介于 A、C 之间 C、不是的

11.我善于控制自己的面部表情：\_\_\_\_\_

A、是的 B、不太确定 C、不是的

12.在就寝时，我常常：\_\_\_\_\_

A、极易入睡 B、介于 A、C 之间 C、不易入睡

13.有人侵扰我时，我：\_\_\_\_\_

A、不露声色 B、介于 A、C 之间 C、大声抗议，以泄己愤

14.在和人争辩或工作出现失误后，我常常感到震颤，精疲力竭，而不能继续安心工作：\_\_\_\_\_

A、不是的 B、介于 A、C 之间 C、是的

15.我常常被一些无谓的小事困扰：\_\_\_\_\_

A、不是的 B、介于 A、C 之间 C、是的

16.我宁愿住在僻静的郊区，也不愿住在嘈杂的市区：\_\_\_\_\_

A、不是的 B、不太确定 C、是的

第 17~25 题：在下面问题中，每一题请选择一个和自己最切合的答案，同样少选中性答案。

17.我被朋友、同事起过绰号、挖苦过：\_\_\_\_\_

A、从来没有 B、偶尔有过 C、这是常有的事

- 18.有一种食物使我吃后呕吐：\_\_\_\_\_
- A、没有 B、记不清 C、有
- 19.除去看见的世界外，我的心中没有另外的世界：\_\_\_\_\_
- A、没有 B、记不清 C、有
- 20.我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事：\_\_\_\_\_
- A、从来没有想过 B、偶尔想到过 C、经常想到
- 21.我常常觉得自己的家庭对自己不好，但是我又确切地知道他们的确对我好：\_\_\_\_\_
- A、否 B、说不清楚 C、是
- 22.每天我一回家就立刻把门关上：\_\_\_\_\_
- A、否 B、不清楚 C、是
- 23.我坐在小房间里把门关上，但我仍觉得心里不安：\_\_\_\_\_
- A、否 B、偶尔是 C、是
- 24.当一件事需要我作决定时，我常觉得很难：\_\_\_\_\_
- A、否 B、偶尔是 C、是
- 25.我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉：\_\_\_\_\_
- A、否 B、偶尔是 C、是

第 26~29 题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅须回答“是”或“否”即可，在你选择的答案下打“√”。

- 26.为了工作我早出晚归，早晨起床我常常感到疲惫不堪： 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_
- 27.在某种心境下,我会因为困惑陷入空想,将工作搁置下来: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_
- 28.我的神经脆弱,稍有刺激就会使我战栗: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_
- 29.睡梦中,我常常被噩梦惊醒: 是\_\_\_\_\_ 否\_\_\_\_\_

第 30~33 题：本组测试共 4 题，每题有 5 种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“√”。

答案标准如下： 1—从不，2—几乎不，3—一半时间，4—大多数时间，5—总是

- 30.工作中我愿意挑战艰巨的任务。1 2 3 4 5
- 31.我常发现别人好的意愿。1 2 3 4 5
- 32.能听取不同的意见，包括对自己的批评。1 2 3 4 5
- 33.我时常勉励自己，对未来充满希望。1 2 3 4 5

参考答案及计分评估：

计时时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的那一分值即为你的最终得分。

第 1~9 题，每回答一个 A 得 6 分，回答一个 B 得 3 分，回答一个 C 得 0 分。计\_\_\_\_分。

第 10~16 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。计\_\_\_\_分。

第 17~25 题，每回答一个 A 得 5 分，回答一个 B 得 2 分，回答一个 C 得 0 分。计\_\_\_\_分。

第 26~29 题，每回答一个“是”得 0 分，回答一个“否”得 5 分。计\_\_\_\_分。

第 30~33 题，从左至右分数分别为 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。计\_\_\_\_分。

总计为\_\_\_\_分。

测试后如果你的得分在 90 分以下，说明你的 EQ 较低，你常常不能控制自己，你极易被自己的情绪所影响。很多时候，你容易被击怒、动火、发脾气，这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁，对于此，最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，使自己心情开朗，正如富兰克林所说：“任何人生气都是有理的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在 90~129 分，说明你的 EQ 一般，对于一件事，你不同时候的表现可能不一，这与你的意识有关，你比前者更具有 EQ 意识，但这种意识不是常常都有，因此需要你多加注意、时时提醒。

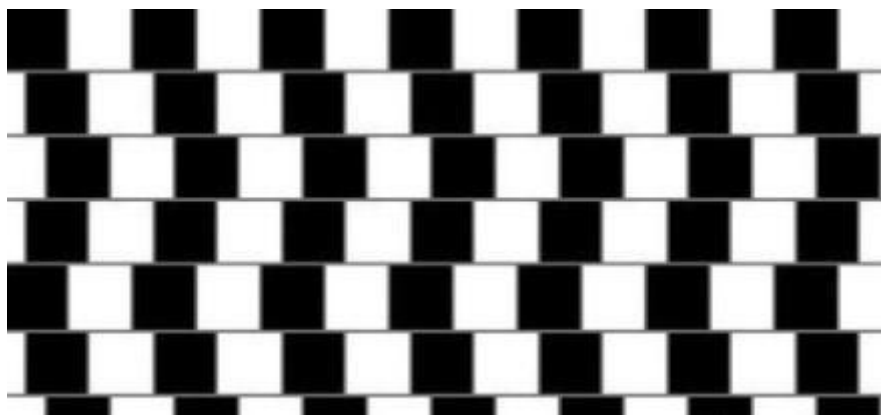
如果你的得分在 130~149 分，说明你的 EQ 较高，你是一个快乐的人，不易恐惧担忧，对于工

作你热情投入、敢于负责，你为人更是正义正直、同情关怀，这是你的优点，应该努力保持。

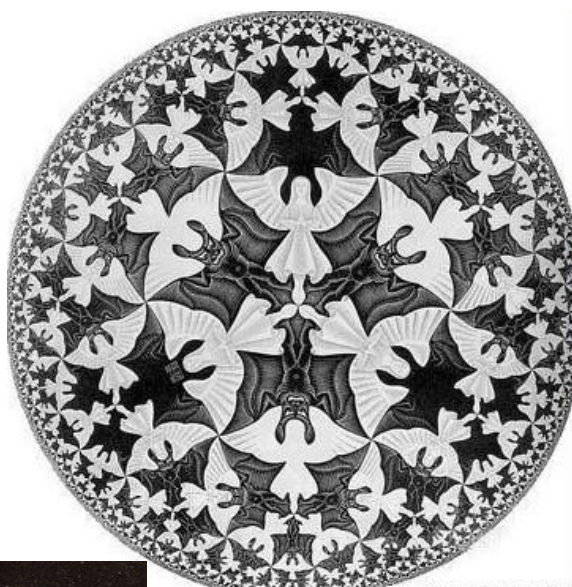
如果你的 EQ 在 150 分以上，那你就是个 EQ 高手，你的情绪智慧不但是你事业的阻碍，更是你事业有成的一个重要前提条件。

### 图片趣味测试

1. 线是平行的吗？



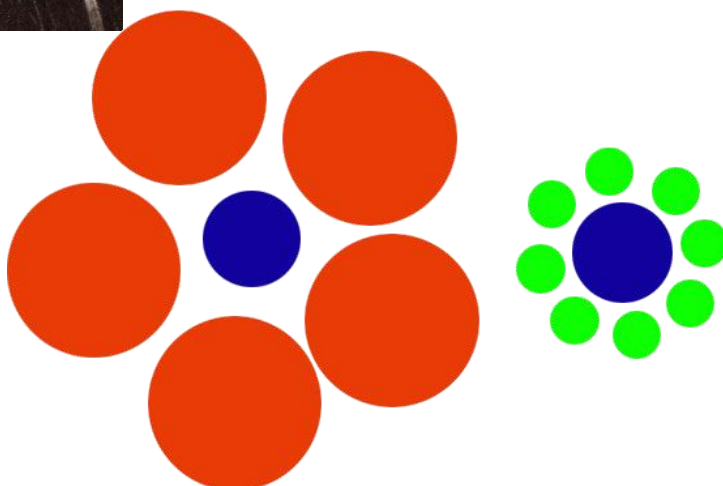
2. 你第一眼看到的是魔鬼还是天使？



3. 你第一眼看到了谁？



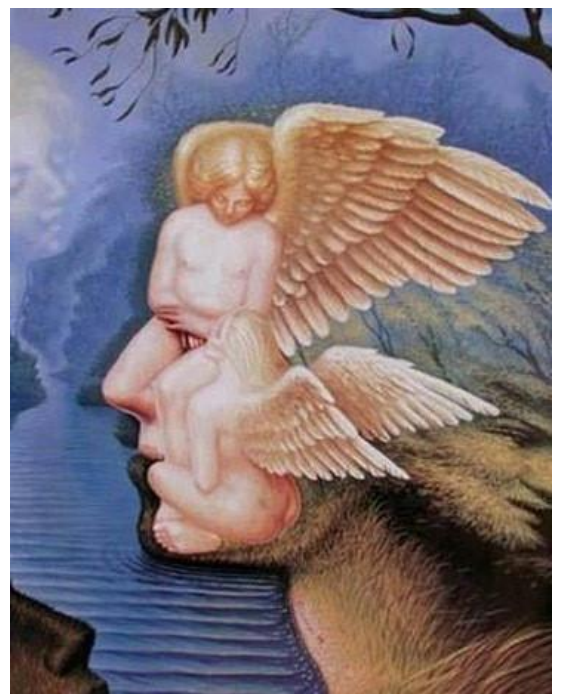
4. 中间的两个蓝点一样大吗？



5. 三个人的侧面你看到了吗？



6. 你看到了什么？



7. 观察力测试：数人脸

8. 压力测试：压力越大，转的越快

9. 你看到了什么？

