



深圳大学心理健康教育与咨询中心
COUNSELING AND MENTAL HEALTH CENTER OF SHENZHEN UNIVERSITY

为“心”赋能

大学生心理健康知识手册



倾听你的烦恼

陪伴你的成长

前言

亲爱的同学：

欢迎来到人生中最美好的时期——大学！这是一个朝气蓬勃和充满活力的阶段，一个不断学习、不断成长、不断发展的时期。在这段旅途中，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，踏上成熟的征程。

成长的道路充满各种挑战，在大学阶段感觉迷茫、担心或难受，都是正常的。大学阶段的心理适应，包括五大主题：加深自我认识、提升学习策略、主动建立关系、培养自我管理能力、促进环境和文化适应。你可以积极选择适合自己的策略增加心理效能，提高心理韧性，达到身心健康和个人发展的目标。

为此，心理中心在《大学生心理健康知识手册（2018版）》的基础上进行了修订，希望能在你面对成长挑战、体验成长的酸甜苦辣时，拥有对心理困境的合理理解，也学到对压力挑战的应对态度。心理中心愿成为你的心灵朋友，陪伴你一起经历成长的痛苦和欢乐，走向有价值有意义的生活。

心理健康教育与咨询中心

2025年8月



目录

一、心理健康篇

1. 什么是心理健康？	1
2. 大学生心理健康的标准是什么？	1
3. 大学生心理健康的现状如何？	2
4. 心理健康状态是稳定不变的吗？	3
5. 如何理解心理正常和异常？	4
6. 我校提供心理健康服务的机构是哪个？	4
7. 心理中心为在校生提供哪些服务？	4
8. 为什么要学习心理健康知识？	5
9. 什么是专业心理测量？	5
10. 如何看待心理测量的结果？	5
11. 你知道我校的心理健康宣传月吗？	5
12. 有哪些值得关注的心理宣传日吗？	6

Mental
Health

二、心理适应篇

1. 什么是心理适应？	8
2. 大学有哪些自我成长任务？	8
3. 来到大学感到迷茫，怎么办？	8
4. 如何看待大学的“自由”？	9
5. 刚进大学，很想家怎么办？	9
6. 自感不再优秀，怎么办？	9
7. 如何看待自卑？	9
8. 什么是完美主义？	10
9. 如何应对各种挫折？	10

三、学习心理篇

1. 中学、本科、研究生学习有哪些不同？	12
2. 大学阶段学习的特点是什么？	12
3. 大学阶段我们要学什么？	13
4. 大学生常见的学业困扰有哪些？	13
5. 如何科学用脑提高学习效能？	13
6. 如果对专业不满意，怎么办？	14
7. 如何理性看待学习成绩？	14
8. 在大学，可以向哪些人学习？	14
9. 在学习上容易出现拖延，怎么办？	14

四、情绪管理篇

1. 什么是情绪？	16
2. 情绪可以分为哪几类？	16
3. 情绪对我们有什么作用？	16
4. 我们通过哪些途径来察觉情绪？	17
5. 如何正确认识和管理情绪？	17
6. 如何识别不合理信念？	18
7. 如何区分合理信念和不合理信念？	18
8. 生活中常见的11种不合理信念有哪些？	19
9. 负面情绪都是错的吗？	19
10. 生活中常见的愤怒、痛苦、焦虑、恐惧情绪有什么功能？	19
11. 当我感觉陷入情绪风暴时，如何让自己稳定下来？	20
12. 当我觉得很冲动时，可以做点什么？	20

五、人际管理篇

1. 什么是人际交往？	22
2. 人际交往对我们有什么作用？	22
3. 大学里的人际交往有什么特点？	22
4. 大学生主要的人际关系有哪些？	22
5. 人际交往常见的四种心理模式是什么？	23
6. 如何学会拒绝别人？	24
7. 如何处理好导学关系？	24
8. 生活中拉近与他人距离的策略有哪些？	24
9. 当遇到人际冲突时，如何进行沟通？	24

六、恋爱与性篇

1. 什么是亲密关系？	26
2. 什么是爱情？	26
3. 如何发展健康的恋爱关系？	27
4. 我们如何爱与被爱？认识成人依恋。	27
5. 如何拒绝不喜欢的人？	28
6. 如何处理恋爱冲突？	28
7. 如何适应恋爱关系的结束？	29
8. 爱与性是怎样的关系？	29
9. 如何维护性健康？	29
10. 处理性困扰有哪些原则？	30
11. 如何预防性侵害？	30

七、心理困境篇

1. 抑郁情绪和抑郁症是一回事吗？	32
2. 抑郁症有哪些表现？	32
3. 当出现抑郁情绪，怎么办？	33
4. 焦虑情绪就是焦虑症吗？	33
5. 焦虑症有哪些表现？	34
6. 常见的焦虑症有哪几种？	34
7. 如何缓解焦虑情绪？	35
8. 什么是人格障碍？	35
9. 失眠，该怎么办？	35
10. 当脑海里出现自杀的念头，该怎么办？	36
11. 身边人出现哪些征兆可能提示我们需要进行关爱？	36

八、心理辅导篇

1. 什么是心理咨询？	38
2. 什么是团体心理咨询？	38
3. 为什么需要心理咨询？	38
4. 在哪些情况下适合寻求心理咨询帮助呢？	39
5. 如何预约心理中心的咨询？	39
6. 首次咨询前，我需要做哪些准备吗？	39
7. 心理咨询是保密的吗？	39
8. 心理中心的咨询师团队靠谱吗？	39
9. 怎么做能让心理咨询更有效？	40
10. 心理中心的咨询收费吗？	40
11. 心理咨询要做多长时间？	40
12. 心理中心可以做精神诊断吗？	40
13. 除了预约心理中心的咨询外，我还可以怎样及时获得心理支持？ ..	40
14. 校外的心理服务和精神专科资源有哪些？	41

01

心理健康篇



心理健康篇

大学生涯是人生旅途的重要阶段，也是生命成长的重要时期。

让我们关注自己的心理健康，认识自己、悦纳自己，探索成长可能，迈向自我实现！

1. 什么是心理健康？

联合国世界卫生组织（WHO）早在1948年成立之初的《宪章》中就指出：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”。1989年WHO对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

心理健康是一种高效且满意的、持续的心理状态。个体在这种状态下，其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态，而且具有正常的适当的调控能力，并能充分发挥身心潜能，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。



2. 大学生心理健康的标准是什么？

1946年，第三届国际心理卫生大会为心理健康下过一个定义：

“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，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。”

依据心理健康的定义，结合大学生心理发展的特点、所处的特殊环境及其社会角色，可以总结出以下标准来衡量大学生的心理健康状况。

(1)智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而准确地对新情境作出反应的能力，以及运用推理有效地解决问题的能力等。心理健康的大学生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，能够克服学习过程中的困难，保持一定的学习效率，并能够从学习中体验到快乐和满足。

(2)情绪健康

情绪健康的主要标志情绪稳定和心情愉快。心理健康的大学生多乐观开朗、富有朝气、满怀自信，对生活充满希望，善于调控情绪，能够找到合理的宣泄方式，可以在不同的情境中恰当地表达自己的情绪。

(3)意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高的水平。心理健康的大学生对自己的行为有一定的控制能力，能够正确认识自己行动的目的和意义，遇事有一定的决断能力，能够持之以恒，能够克制冲动，对紧急事件有良好的应变能力。

(4)人格完整

人格是各种心理特性的总和，人格完整即是个体具有健全的人格，气质、能力、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生能够保持思维、言语、行动的协调一致，具有正确的自我意识，具有积极进取的人生观，能够把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5)自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康的大学生能够充分地了解自己，摆正自己的位置，客观地评价自己，不骄傲自大，也不妄自菲薄，面对挫折与困境时能够正视现实，积极进取，表现出自尊、自强、自制和自爱。

(6)人际关系和谐

人际关系可以反映大学生与人交往的情况。心理健康的大学生乐于与人交往，能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，能够在交往中保持独立完整的人格，客观地评价自己和其他人，能够与集体保持协调的关系，懂得分享，并保持积极的交往态度。

(7)社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐、与社会的要求相符合。当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，适应社会的变化，与社会保持协调一致。

(8)心理行为符合大学生的年龄特征

大学生正处于一个特定的年龄阶段，其心理行为应与年龄和角色相适应，认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。心理健康的大学生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。

3.大学生心理健康的现状如何？

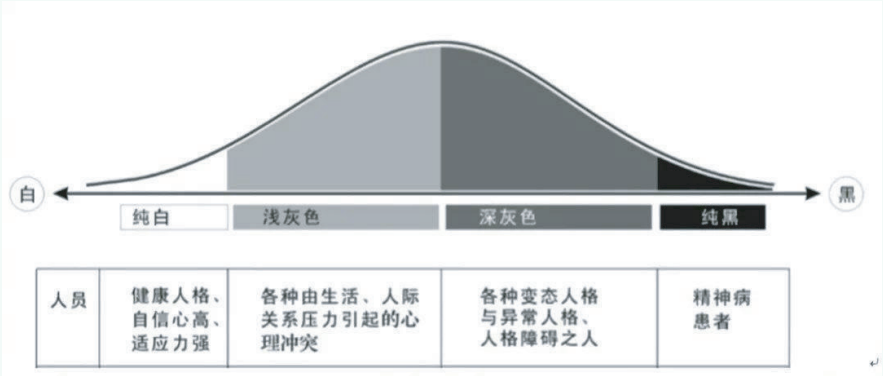
根据美国发布的2021-2022年度《The Healthy Minds Study》报告，面向国外133所大学的9万多名学生的调查结果显示，44%的大学生存在抑郁情绪，37%的大学生存在焦虑情绪，这是该调查15年来出现的最高比例。2020-2022年期间，接受心理咨询或心理治疗的学生比例从30%增长到37%。



根据中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布的我国第三本心理健康蓝皮书《2022年中国国民心理健康报告》显示，此次调查涵盖了山东、河北等31个省（自治区、直辖市）近8万名15-26岁的大学生，从总体来看，我国大学生心理健康总体状况良好，对生活的满意度较高。其中大约21%的大学生存在抑郁情绪，45%的大学生存在焦虑情绪。报告指出，当代大学生最主要的三个压力源是学业负担重、想念家人、生涯规划焦虑。大学阶段是学生个人成长与知识储备的关键时期，心理健康作为一切行动的基础要素，对大学生学习和生活至关重要，其中大学生的生涯规划、生活方式和恋爱心理健康教育等方面仍存在问题，亟待加强关注。

4.心理健康状态是稳定不变的吗？

人的心理状态是动态发展的过程，因而人的心理健康也是一个动态的发展过程，会随着时间的推移、事件的发生、生活状态的改变等因素产生变化。如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。我们绝大部分人的心理健康状况都曾处于中间的灰色区域，也就是说绝大部分人都曾出现过这样或那样的心理健康问题。



5.如何理解心理正常和异常？

与心理健康相关的概念包括心理不健康、心理正常、心理不正常，由于他们之间存在一些紧密联系，容易被人们混淆使用：

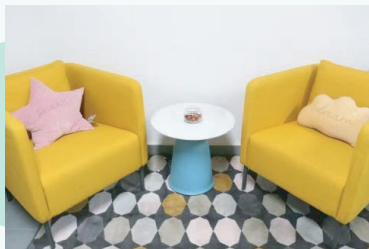
(1)心理正常与心理不正常是相对的概念。心理正常是指具备正常功能的心理活动，或者说不包括精神病症状的心理活动。心理不正常是指“异常心理”，指有精神病症状的心理活动，含变态人格、确诊的神经症，其他各类精神障碍。

(2)心理健康与心理不健康是一组相对应的概念。心理健康特指处于动态心理平衡的心理过程，涵盖了一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。心理不健康是指处于一种动态失衡的心理过程，根据严重程度可以进一步区分为一般心理问题，严重心理问题和部分可疑神经症。需要注意的是，无论是心理不健康还是心理健康都属于心理正常的范围，与心理不正常的“病”态心理要严格区分。



6. 我校提供心理健康服务的机构是哪个？

深圳大学心理健康教育与咨询中心是面向全体深大在校生开展心理健康教育与咨询服务的专业机构，致力于向全校学生普及心理健康知识，促进学生身心健康发展。历经20余年发展，心理中心现有中国心理学会临床与咨询心理学注册系统督导师2位，专职心理咨询师12位（其中注册系统心理师6位），20多位兼职心理咨询师及多位实习咨询师。心理中心为学生配备预约等候室、心理咨询室、团体咨询室、沙盘游戏咨询室等温馨环境，旨在为学生提供专业、优质、高效的心理服务。



7. 心理中心为在校生提供哪些服务？

(1)个体心理咨询：同学可通过微信公众号或电话预约一对一的心理咨询。

(2)心理健康普查：每年10月进行新生心理健康普查，每年3月进行全体学生心理健康年度普查；心理健康普查通过手机在线测试的方式进行。

(3)心理健康课程：心理中心面向新生开设《大学生心理健康》MOOC，面向其他年级学生开设公共选修课（如《大学生人际关系与成长》、《心理灵活性之旅》、《情绪管理》、《精神健康急救》、《叙事疗愈：重构生命故事》、《表达性艺术疗愈与心理关怀》、《压力管理与韧性发展》等）。

(4)心理健康宣传：通过多阶段、宽角度、全方位开展心理健康宣传活动，包括新生入学教育、心理健康宣传月/周/日系列活动、各类主题心理工作坊、专业培训及线上宣传。

(5)心理危机干预：若自己或身边同学出现心理危机，可第一时间拨打中心电话寻求专业帮助。



8. 为什么要学习心理健康知识？

每个人都可以学习一些心理健康知识。因为凡是有人地方就有心理学，有人地方就有人心理活动、心理发展与困扰，就有了心理健康知识的用武之地。

(1)关注心理健康，受益一生。学习和应用心理健康知识是提高个人幸福感的有效手段。

(2)关注心理健康，人人有责。每个人都拥有自己的独特性和内在需要，为此需要亲力亲为去育心、护心。

(3)拥有良好心态，自己营造。俗话说，病从口入，病由心生。心理学协助我们挖掘内在勇气、意志和潜能，走进困境战胜它。

9. 什么是专业心理测量？

心理测量是通过一系列问题或任务，收集和量化个体的心理数据。心理测量可以用来评估人的个性特征、情绪状态、认知能力、心理健康状况等。它们可以广泛应用于心理学研究、心理治疗和心理健康评估。

高校常用的心理测量表有：

(1)心理健康类：用以评估个体短期心理健康状态。如抑郁筛查量表（PHQ-9）、简易问题量表（BSI）、症状自评量表（SCL-90）、抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）。

(2)人格和气质类：用以评估个体长期稳定的个性倾向或特征。如明尼苏达多项人格问卷（MMPI），艾森克人格问卷（EPQ）、人格诊断问卷（PDQC）、十六种人格特质问卷（16PF）、图示问卷（YSQ）。

(3)职业和兴趣类：用以评估个体与职业规划有关的价值倾向。如霍兰德职业兴趣测试、迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）。



10. 如何看待心理测量的结果？

作为大学生，合理认识自己的心理测验结果，可以帮助你更好地了解自己、管理兴趣、改善自我状态和提高心理健康水平。

(1)将结果视为起点而非终点：心理测验结果是对你某方面的描述，但并不是对你整个人的综合评价。他们可以帮助你认识自己的倾向和特点，但不应该成为你的标签和决定你未来的因素。

(2)存在个人差异：每个人的经历、性格、成长背景都不同，因此测验的结果可能只反映了其中的某一部分。测验结果完全相同的两个人，内在的心理状态也可能很不一样。

(3)自我探索：测验结果可以作为自我探索的工具之一，帮助你深入地了解自己的优势、弱点、兴趣和价值观，有助于你制定个人和职业发展目标。

(4)寻求专业解释：如果你对测验结果有疑问，可以寻求受过专业培训的心理健康人士的解释。他们可以对测评结果进行解读并提供相关的建议。



11. 你知道我校的心理健康宣传月吗？

心理健康宣传月是通过集中一个月一系列心理健康教育宣传活动，积极分享心理健康的意义，大力普及心理健康知识，协助同学们进一步增强心理健康的自觉意识，学习更好地自我调节，养成积极向上的心态，逐步营造一个“人人关注心灵健康成长”的校园心理氛围。

我校自2002年开始，每年4-5月举办“深圳大学心理健康宣传月”，至今已顺利举办二十三届。

12. 有哪些值得关注的心理宣传日吗？

(1)大学生心理健康日：每年的5月25日是中国大学生心理健康日，取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康。

5.25

(2)世界睡眠日：每年的3月21日是“世界睡眠日”。2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

3.21

(3)世界双相情感障碍日：每年3月30日是世界双相情感障碍日。2015年由国际双相情感障碍学会和国际双相情感障碍基金会发起，旨在加强对双相情感障碍的认识与理解，促进精神健康意识的提高。

3.30

(4)世界预防自杀日：每年的9月10日是世界预防自杀日。世界卫生组织（WHO）于2003年设立的，目的是为了引起公众对自杀的关注、关怀和帮助尝试自杀者，共同预防自杀事件。

9.10

(5)世界精神卫生日：每年的10月10日是世界精神卫生日。2000年是我国首次组织世界精神卫生日活动，旨在提高政府部门、社会各界，广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识。

10.10

02

心理适应篇



心理适应篇

对于新同学来说，告别以往的环境，面对新的生活，一切都是新鲜的。在适应的过程中，往往会面临许多方面的适应问题。你是否感觉到兴奋、茫然、失落、无措、孤独？这些心理矛盾交织在一起，应该怎么办呢？

1.什么是心理适应？

适应是个体根据环境的需要，积极主动地调整自己，从而达到一种良好的生存、发展状态，并保持与环境平衡的动态过程。心理适应是一个重建心理平衡的动态变化过程。主要指个体在现实生活环境中维持一种良好的有效的生存状态的能力。

这种适应能力表现在多个方面：

- (1)环境适应：包括校园内外的自然环境、人文环境；
- (2)学业适应：主要表现为调整学习的目标、方法、兴趣和动机；
- (3)生活适应：学会处理日常事务，学会支配自由时间；
- (4)人际适应：主动建立联结，扩大交往的范围；
- (5)自我认知：找准定位，学习和建立一个完整的，全面的自我评价；



MENTAL

2.大学有哪些自我成长任务？

发展健康的自我意识是大学阶段的重要成长任务，具体包含：

本科生阶段：

- (1)大一：重新认识自我，看清自我，找寻“我是谁”。
- (2)大二：接受自我，找到自我成长的方向，探索“我为什么在这”。
- (3)大三、大四：完善自我，通过各种途径获得进步，明确出路，追寻“我去哪”。

研究生阶段：

- (1)研一：深入了解自我价值观，明确学术和职业目标，找寻“我想做什么”。
- (2)研二：培养人际能力，发展良性合作关系，探索“我该怎么做”。
- (3)研三：促进自我实现，关注职业发展，追寻“我想成为什么”。

3.来到大学感到迷茫，怎么办？

在入学阶段感到迷茫是正常的，若暂时没有明确的目标，人就像迷失了方向。开始探索自己的人生目标，是成人自我意识发展的一个重要内容。

你可以考虑：你现在最想实现什么？你要如何去实现它？怎样才能逐步实现目标？这样你就能准确定位，并通过行动实现自己的一个小小的目标，在此过程中获得成就感；但切记不要骄傲哦，大目标还在前面，需要你更多的勇气和努力去实现。

4.如何看待大学的“自由”？

相比过去，大学让每位同学在学业、时间、娱乐和金钱等方面拥有了更多自由选择的机会。大学自由的本质是主动、开放和自我管理。主动意味着主动规划自己的人生，自己制订计划，自觉主动学习，主动与人交往，主动参与活动，积极完善自己等。开放指的是保持开放的思维，尊重他人的观点和意见，勇于尝试新事物，积极思辨，拥抱多样性。自我管理表示学会管理自己的时间、情绪和目标，发展自律和自我约束，对自己的行为负责。

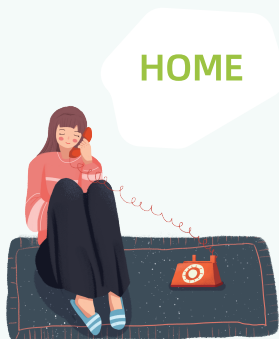
5.刚进大学，很想家怎么办？

想家就是大学生离开父母、面对全新生活的正常心理反应，这是大学新生常见的适应性话题。如果进行自我调适呢？

(1)理解和面对分离焦虑，接受和体验不安、担忧的情绪，学会独立探索和拓展与外部世界的联结；

(2)保持乐观和好奇，充分了解新环境、开怀拥抱新生活、全力迎接新挑战，减少对家人的心理依赖，走向心理成熟；

(3)发展建立新的人际联结，参加校园活动和各类实践，建立新的人际联结，发展人际支持系统，相互交流情感、困难和经验，在新环境中减少孤独感。



6.自感不再优秀，怎么办？

能考上大学或研究生的同学，大都有较强的学习能力，甚至是同龄人中的佼佼者。进入新的学习阶段后，却发现自己不再优秀，为此会感到失落不安，其实有这种感受很正常，如何完善自我认知是心理成熟的表现。

我们可以：(1)重新梳理自我的优势和不足，建立一个合理的自我评价；(2)寻找和发现值得模仿和学习的同龄人，智慧利用身边资源；(3)建立新的愿景和目标，激发动力，重获优秀体验。

7.如何看待自卑？

阿德勒认为，自卑是个体在追求优越地位时产生的，是一种正常的发展过程，因此每个人都有不同程度的自卑感。自卑常与个人的成长经历，人际关系，社会期待有关。心理学家阿德勒认为，自卑是可以改变的，可以通过积极行动将自卑转化为超越自我的勇气和动力。



8.什么是完美主义？

完美主义是一种心理倾向，指个体对自身和他人有着极高的标准和严格的要求。它可以分为适应性完美主义和非适应性完美主义。

适应性完美主义指个体对完美的渴望和追求，同时具备灵活性和适应能力，能够从错误和挑战中学习，并保持良好的心理状态。而非适应性完美主义通常表现为对自己和他人都有过高的标准和期望，对错误和失败有着过度的恐惧和焦虑。当这种完美主义倾向给我们带来焦虑、抑郁、自尊心低下以及人际关系的困扰时，我们可以：第一，接受失误，建立现实思维；第二，把注意力放在当下而不是结果；第三，拥抱生活里的未知和不确定性，调整和里的期待。

9.如何应对各种挫折？

发展心理弹性能帮助我们有效应对各种挫折。心理弹性指个体对应压力、逆境和困难时的灵活性、适应能力和复原力。它能够使人更好地适应生活中的变化，在困难中保持情绪稳定，快速恢复并适应现状。发展心理弹性可以从几个方面入手：

(1)发展适应性思维。运用积极的态度应对挑战，对新的情景和变化持开放态度。

(3)提升自我关怀的能力。善待自我，理解痛苦和困境的普遍性，关注当下。

(2)建立社会支持系统。与亲友保持联结，积极沟通和分享，获得心理支持。

(4)学习情绪管理。接纳负面情绪，主动学习情绪管理技能，保持稳定和平衡。

(5)寻求专业支持。如果你困难无法自行应对，请积极寻求专业心理资源。



02

心理适应篇



学习心理篇

唯有学习，心灵才得以清湛，目光才看得深远。让我们认识和理解大学的学习特点，学习智慧的面对大学学习，提升学习质量。

1. 中学、本科、研究生学习有哪些不同？

阶段 条目	中学 (伏案学习)	本科 (站起瞭望)	研究生 (精进专业)
学习世界	正确式	多元式	创新式
学习动机	升学	发展	追求
学习特点	偏被动、依据考纲	具主动、带着问题	更沉浸、批判思维
学习任务	基础知识	做事、做人	研发、探索
学习内容	课程少、内容浅、不定向	课程多、内容广、趋定向	课程精、内容深、专业定向
学习方式	灌输式教学	问题式教学	指导式教学
学习管理	学习自由度小	学习自由度大	学习自主度高
学习时间	时间固定、有环境管控	时间弹性、合理规划	时间自由、自主自觉
学习专业	学习内容固定，没有专业	追寻兴趣，确定匹配专业	深耕专业，发展未来职业

2. 大学阶段学习的特点是什么？

(1)专业定向性。大学的主要任务是培养社会所需要的各类专门人才，它要求培养对象在大学期间接受并掌握专门的知识与技能。

(2)学习自主性。大学主张学生培养学习的主动性，这要求我们学会合理地安排，同时不断培养独立获取知识、发展批判性思维和独立思考的能力。

(3)形式多重性。课堂学习是我们获取知识的主渠道。此外，我们还可以通过自学、研讨、实习、调查研究等渠道积累丰富的知识。

(4)研究探索性。学习的最终目的是创新和发展，创新的探索过程体现了一个人的知、情、意和个性心理品质。这要求我们要培养发现问题、解决问题的意识和能力。

(5)视野开放性。身处粤港澳大湾区，我们可以通过参与跨地域的交流项目、企业合作等方式，挖掘资源，抓住机遇，拓宽视野，提升跨文化交流的能力。

3. 大学阶段我们要学什么？

大学是一个培养学生综合素质和专业能力的地方。

(1)学专用知识。专业知识奠定了你在特定领域的专业能力和技能，通过深入学习专业课程，掌握专业知识和应用技巧，为未来个人规划打下基础。

(2)学通用知识。培养通用知识可以使你获得广泛的学科领域基础知识，发展专业能力外的兴趣爱好，培养批判性思维，提高解决问题的能力，拓宽跨领域视野。

(3)学职业规划。大学提供职业规划的资源和支持，涵盖了职业咨询服务，就业指导和实习机会等，提供职业规划建议，帮助发展关键的职业技能。

4. 大学生常见的学业困扰有哪些？

(1)学习目标缺乏，导致新的学习阶段动力不足，学习变得随性、散漫、无序。

(2)学习态度被动，源于过去“被管式”的学习生活习惯，难以主动适应学习上的变化，常处于被动状态。

(4)学习计划无序，由于学习缺乏目的性，制定的学习计划缺乏实效性和效能，较理想化，所以难于执行。

(5)学习内容单一，仅专注专业知识的学习，忽略了培养综合学习能力和自我整体素质的重要性。



5. 如何科学用脑提高学习效能？

(1)了解自己最佳用脑时间。所谓最佳用脑时间是指人的精力充沛，脑细胞处于高度兴奋状态的时间。一个人在最佳时间用脑，效率会大大提高，否则事倍功半。

(2)掌握记忆策略：工作记忆是短期记忆的一部分，通过艾宾浩斯遗忘曲线的原理进行练习，提高工作记忆的容量和效率；当学习新知识时，注重建立新旧知识之间的链接，比如：建立新知识的最核心概念关键词，知道什么场景使用，尝试跟原有的知识体系建立连接。还可以多感官（听觉、视觉、触觉）参与学习可以帮助加强记忆。

(3)劳逸结合：兴奋和抑制是神经活动的基本过程。劳逸结合可有效调节流经大脑的血量，改善脑营养代谢，促进脑能源物质的合成，消除脑疲劳。劳逸结合的主要方式有：学习与文体活动交替；学习与睡眠相互调节；学习方式和内容方面的变换；脑力活动与体力活动相济等等。

(4)主动分享，增加知识输出：当你与别人分享你所学到的知识时，这个过程将帮助你极大地加深对知识的记忆与理解。

(5)健康生活方式：充足休息和高质量睡眠有助于保持大脑的正常功能；运动能保持神经元存活，能对记忆进行强化，提高学习效能。

6. 如果对专业不满意，怎么办？

进入大学后，你对所选专业不大满意，可以结合职业规划，进行以下尝试：

(1)培养专业兴趣。当你对所学专业不感兴趣时，可以通过各种途径进一步加深对有关情况的了解，如咨询老师或学长学姐，不断挖掘新意，提升学习兴趣；

(2)寻求转专业。对于部分专业，学校提供转专业的机会，做决定之前可以多与学长学姐、专业课老师、教务老师沟通，了解相关事项，尽早做准备；

(3)辅修和双学位。如果你学有余力，可以考虑辅修和双学位，这是全面发展学习效能的另一渠道；

(4)参加考研。通过考研重新选择感兴趣的专业，把握深造的机会。

7. 如何理性看待学习成绩？

在大学，学习成绩（GPA）只是一个学业成就指标，不能全面地反映能力和潜力。大学学习强调多方面要素，注重创新精神的培养，强调自身素质修炼。分数是学习反馈的一部分，用于了解强项和薄弱点，检测学习策略和方法是否合理，探索适合的学习方式和时间分配。在大学期间，你有机会参与其他活动、项目和实践。综合考虑学术成绩以及其他方面的表现，能够更全面地评估自己的能力。

8. 在大学，可以向哪些人学习？

(1)向授课老师学，学习他们的专业知识和技能，汲取他们的治学精神、思维能力和人格魅力。

(2)向同龄人学，包括身边优秀的学长学姐和同学朋友，学习他们在获取知识、团队协作、问题解决和心智发展等方面的经验。

(3)向学术榜样和行业精英学，参与学校社会实践活动，利用假期和周末等课余时间，主动向社会学习。



9. 在学习上容易出现拖延，怎么办？

拖延不是“懒”，也不是“心理问题”，是我们应对压力的一种状态。若拖延变成习惯，可能会延误学习任务，阻碍目标的实现。以下建议或许能帮助你改善拖延的习惯：

(1)明确目标和计划。每个学期设定目标，制定详细的计划和时间表。拆分任务为子任务并设定截止日期；

(2)创造适合学习的环境。确保学习环境整洁、舒适，避免分散注意力；

(3)掌握时间管理策略。确定任务的优先级，尝试番茄工作法或时间块法，集中精力，劳逸结合，保持高效；

(4)学会自我激励。制定有效的自我奖励机制，提高执行学习计划的动力；

(5)寻求学业支持。善于利用所在学院的学习支持资源，如参加朋辈学习支持小组，与同学导师合作，共同讨论和分享进展。

03

情绪管理篇



情绪管理篇

古希腊哲学家伊壁鸠鲁说，人不是被事情本身所困扰，而是对事情的看法所困扰；觉察自己的情绪及情绪背后的信念，学习接纳和管理自己的情绪，让自己成为情绪的主人。

1. 什么是情绪？

情绪（Emotion）是人们在心理活动中，对客观事物是否符合自身需要的态度体验。情绪有三个必要的成分：心理体验、客观事件、需要。首先，情绪是一种内心感受；其次，情绪是有诱发情境的；第三，情绪以需要是否满足为中介。这三种成分缺一不可。

2. 情绪可以分为哪几类？

情绪可以分为“基本情绪”和“复合情绪”。一般认为，基本情绪和人类的生存息息相关，是通过人类漫长的进化史进化形成的；近代研究主要有六种基本情绪：喜悦、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、惊奇。而复合情绪通常是经过人与人之间的交流学习到的，如焦虑、沮丧、爱、轻蔑、害羞、骄傲、嫉妒、羞耻等。

3. 情绪对我们有什么作用？

(1)驱动功能。情绪对人的行为活动具有增力或减力的作用，它能为个体提供动力和目标导向，影响着我们的行动选择和努力程度。

(2)调节功能。情绪对个体的活动具有组织或瓦解的作用。它一方面通过神经系统的作用，使人能够更好地适应情境；另一方面也对认识活动起调节作用。

(3)信号功能。情绪是人际交往和心理健康的信号灯，影响着我们的应对方式和人际互动质量。

(4)保健功能。情绪被视为身心联系的桥梁和纽带，情绪调控的效果会影响个体的身心健康。



4. 我们通过哪些途径来察觉情绪？

情绪是心理健康的温度计，我们可以通过观察情绪波动规律和诱发情绪的情境来觉察心理健康状态，具体可以通过以下三个方面：

(1)生理变化。人在情绪反应时,常常会引起一系列的生理唤醒和变化。如激动时血压升高；愤怒浑身发抖；紧张时心跳加快；害羞时满脸通红。

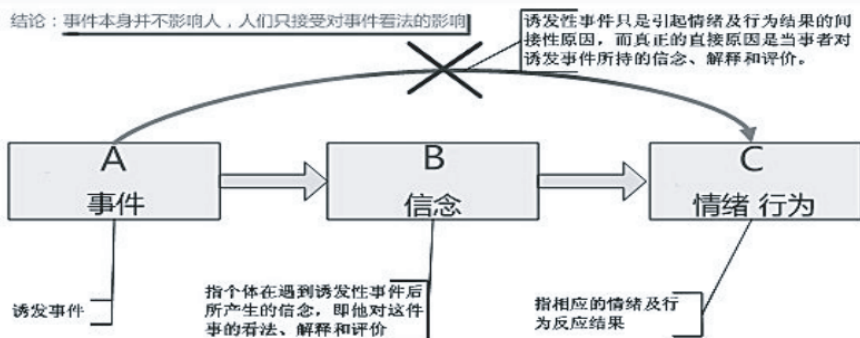
(2)行为反应。情绪所伴随出现的身体姿态、面部表情和言语表现，是情绪的行为反应，它经常成为人们觉察和命名情绪的外部指标。如人悲伤时会痛哭流涕、激动时会手舞足蹈。

(3)主观体验。即个体对自身情绪的自我认知。我们通常会使用特定的词语或短语来描述所感受到的情绪，以及情绪的强烈程度，如我知道“我很高兴”，我意识到“我很痛苦”，我感受到“我很内疚”等。



5. 如何正确认识和管理情绪？

20世纪50年代，美国心理学家艾利斯（A.Ellis）提出合理情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, 简称REBT），也称“理性情绪行为疗法”。这是有效管理情绪的自助方法。艾利斯认为直接引起人们情绪和行为困扰C（Consequence）的，并不是外界发生的事件A（Activating events），而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容B（Beliefs），因此，改变对事件的态度和看法，能改善情绪和行为。



6. 如何识别不合理信念？

艾利斯认为，人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的；正是不合理的生活信念，导致心理失调。不合理信念具有以下三个特征，

(1)绝对化要求：指一个人以自己的意愿为出发点，对事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念。这种想法通常与“必须”、“应该”、“一定”这类词联系起来。如：我一定要在期末拿到第一。

(2)过分概括化：通常指由一个偶然事件而得出一种极端信念，并将之不恰当的应用于不相似的情境中，是一种以偏概全的思维方式。惯用这种思维方式，常会引起焦虑、自责或敌意等情绪。如：如果有一件事情没做好，我就是一个彻底的失败者。

(3)糟糕至极。即认为一件自己不愿其发生的事情发生后，必定会造成非常可怕甚至是灾难性的后果，这种信念会导致个体陷入极端消极的情绪体验。如：如果这次考试挂科，那我这辈子就完了。

7. 如何区分合理信念和不合理信念？

合理的信念让我们更从容、积极、有效地应对生活压力，不合理的信念让我们更感压力，甚至情绪受困、适应不良。如：高考失利，当遇到考试挂科时，合理的信念是“一次失利不等于失败，人生还有其他赛道和选择”；不合理信念是“高考失利，我的人生就完了”。

当入学后没交到朋友，感觉身边没有人喜欢自己时，合理的信念是“这是我运用过去人际经验和学习新的人际互动能力的机会，给自己一点时间”；不合理信念是“现在交不到朋友，我就是不受人欢迎的，以后我独来独往好了。”

以合理信念替代不合理信念是一项重要的个人成长和发展技能，它可以帮助我们更好地适应生活中的挑战和困境，增强我们的情绪稳定能力，并促进我们的自我实现和成长。

合理的信念	不合理的信念
灵活或不极端	僵化或极端
与现实相符	与现实不符
有逻辑，合理	不合逻辑或荒谬
大部分导致良好后果	大部分导致不良后果
能够阻止或很快消除情绪冲突	使情绪困扰持续相当时间，造成不适应反应

8. 生活中常见的11种不合理信念有哪些？

艾利斯提出了常见的不合理的信念包括：

- (1)人应该得到自己生活中的每一位重要人物的喜爱与赞许；
- (2)一个有价值的人应该在各方面都比别人强；
- (3)对于有错误的人应该给予严厉的惩罚与制裁；
- (4)任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
- (5)情绪由外界控制，自己无能为力；
- (6)面对困难与责任很不容易，倒不如逃避更好；
- (7)对危险与可怕的事要随时警惕，经常提防其发生的可能性；
- (8)人要活得好一点，就必须依赖比自己强的人；
- (9)过去的历史是现在的主宰，过去的影响是无法消除的；
- (10)对于他人的问题应当非常关切；
- (11)任何问题都有一个唯一正确的答案。

9. 负面情绪都是错的吗？

情绪本身没有好或、对错之分。在人生成长中，每个人都会出现低落、愤怒、嫉妒、焦虑、羞愧等负面情绪。这些情绪可能会带来适应不良，阻碍学业和生活，但也有其功能和意义，它们反映了我们的内在需求，提示我们面临的问题和挑战，是自我反省和成长的契机。

10. 生活中常见的愤怒、痛苦、焦虑、恐惧情绪有什么功能？

愤怒：通常指示我们感到受到不公正、侵犯或被扰乱。它可能表明个体对某种情况、行为或对待方式感到不满和愤慨。愤怒同时也会激发个体保护自己的权益、维护正义和采取行动来解决问题。

痛苦：通常表明个体正在经历内心的冲突或挣扎。它可能与失去、失败、伤害或分离等有关。痛苦同时也在于提醒个体关注自己的情感需要、寻求慰藉和支持，以及面对并适应困难和损失。

焦虑：通常涉及对潜在威胁、不确定性或担忧的反应。它可能表明个体感到担心、不安或害怕未来的情况，同时也激发个体对潜在风险的警觉性，促使个体采取适当的措施来减轻焦虑和应对挑战。

恐惧：通常涉及面临现实或想象中的危险或威胁。它可能表明个体感到需要保护自己或避免潜在的危险。恐惧同时也在提醒个体注意潜在的危险和采取适当的行动来保护自己的安全和福祉。

11. 当我感觉陷入情绪风暴时，如何让自己稳定下来？

当我感觉被某种负面情绪控制，像困在龙卷风里时，可以通过“稳定化技术”让自己平静下来：

(1)注意你自己当下的感受和想法，使自己慢下来并与自己的身体连接。减慢呼吸频率，彻底呼出肺部的空气，然后再尽可能慢地吸入；慢慢将脚踩向地板，慢慢地伸展手臂，或者慢慢地将双手合在一起，让注意力回到呼吸上。

(2)重新关注你周围的世界。注意你现在在哪里？说出你眼前能看到的5样东西是什么？能听到的3-4种声音是什么？呼吸空气，你能闻到什么味道？你正在做什么？触摸你的膝盖或你身边可以触及的任何物体，并注意你手指的感觉。

情感神经科学研究表明，接纳反应能更快地降低交感神经系统的活跃度，而且能有效利用大脑资源。因此，不要把负面情绪当做敌人，尝试接纳它。

12. 当我觉得很冲动时，可以做点什么？

冲动是魔鬼，辩证行为治疗DBT里有一个情绪控制的有效技巧：STOP技巧，你可以加以练习，避免情绪冲动行事，做自己情绪的主人。该技巧包括四步：

(1)停止动作 (Stop)：当你有做出伤害自己或他人的冲动时，停止动作，不要动；

(2)退后一步 (Take a step back)：当你面对困境时，称呼自己的名字，对自己说：“xxx，先停一下。”给自己一点时间，冷静下来思考。从正在发生的事情跳脱出来，做深呼吸，重新获得掌控感；

(3)客观观察(Observe)：客观观察，收集相关信息，了解在你的周围和内心发生了什么，其他人正在做什么或说什么，通过了解实际发生的事情，有助于我们作出有效的选择；

(4)带着觉察行事(Proceed mindfully)：思考，我想从这个情况中得到什么？我的目标是什么？做怎样的选择会让情况变得更好或者更糟糕？

05

人际关系篇



人际关系篇

人是社会关系的总和，每个人都在一定的关系中学习、生活、成长。在大学校园，同学之间生活上的相互照顾，学习上的相互帮助，活动中的相互支持，感情上的相互交流，师生间的教学相长，都是大学生成长成才过程中必须面对的实践课题。

1. 什么是人际交往？

人际交往，是指人与人之间通过一定语言、非语言和行为等方式进行沟通交流 and 互动，从而在心理和行为上发生相互影响的过程。人际交往的目的是实现有效的沟通 and 理解，促进共享信息，解决问题以及满足个体的社会 and 情感联结需求。

2. 人际交往对我们有什么作用？

美国心理学家斯坦利·沙赫特在1959年进行了一项隔离实验。尽管实验的条件是被试们在物质上得到满足，但实验结果显示他们在缺乏人际互动 and 社交支持的情况下逐渐出现了不适 and 心理困扰。与他人的有效交往可以

- (1) 满足内在心理需求，有助于在团体中塑造我们的社会角色 and 个人价值观；
- (2) 促进个体自我完善，有助于在协作中全面发展个性和才能，完善自我认知；
- (3) 建立社会支持系统，有助于在分享中获得更多的情感、精神帮助 with 支持；
- (4) 丰盈自我生命状态，有助于在互动中丰富自我体验，实现生命意义 and 价值。

3. 大学里的人际交往有什么特点？

大学里的人际交往具有交往方式多样性、交往动机自由 and 以共同目标为取向的特点。同学们来自不同的背景 and 兴趣，可以自由选择自己的社交圈子 and 参与的活动，可以围绕共同的学术目标、兴趣爱好 or 专业领域建立人际关系。鼓励大家在大学阶段，积极扩展社交圈，在人际互动中加强沟通 with 合作；学会处理冲突，获得亲密感，避免孤独，建立有效的人际支持网络。

4. 大学生主要的人际关系有哪些？

- (1) 同伴关系：在与同辈相处中，因相似的生活方式和时代文化，更容易为我们带来安全感，形成生活上相互分享、精神上相互支持的心理关系。
- (2) 团队关系：在社团 and 工作中，个体可以通过合作 and 互助实现个人成长 and 组织发展，并享受能力在团体中得到承认而获得的自我价值感，使我们获得归属感。
- (3) 社会关系：通过参与志愿者活动 or 社会实践建立起来的社会关系，有助于提升个体的心理福祉，锻炼人际交往的沟通能力，培养社会责任感。

(4)师生关系：与导师、辅导员或心理咨询师之间的良好互动，可以为个体提供指导、支持和激励，促进学习和个人发展，获得生活的智慧。

(5)亲子关系：大学里的亲子关系联结各有特点，但与家人的情感交流有助于我们获得心灵的力量，对个体的情感发展、人格形成、社会适应能力都有重要影响。

5. 人际交往常见的四种心理模式是什么？

人际交往中，每个人都持有不同的交往心态。美国著名的心理学家爱利克·伯奈依据对自己和他人所采取的基本生活态度，提出了四种人际交往心理模式：

(1)“我不好 你好”，表现为在交往中总认为自己不行，对自己缺乏自信，认为别人都比自己强。这种心理模式在儿童那里表现为与周围成人相处感到自己无能。

(2)“我好 你不好”，表现为：充满优越感，骄傲自大，总以为自己是正确的，而别人不行，自己对别人好而别人对自己不好。为此常常愤愤不平，把人际交往中失败的原因都归为他人的责任。

(3)“我不好 你也不好”，表现为：不喜欢自己也不喜欢别人，看不起自己也看不起别人，既不会去爱别人也不能体验和接受他人的爱。

(4)“我好 你也好”，这种是成熟的、健康的交往心理模式。这种心理模式的特点是：充分体会到自己拥有一种强大的理性能力，并对生活价值有着恰当的理解，相信自己与他人、爱自己与爱他人的统一。虽然他们并非十全十美，但他们能客观地悦纳自己和他人，正视现实，并努力改变他们能改变的能力。善于去发现自己和他人的光明面，从而使自己保持一种积极、乐观、进取的精神状态。

总的来说，“我好——你也好”的心理态度，有助于发展良好的人际关系。

我不好—你好 “自卑者模式”或“儿童模式”。 表现为自卑，甚至是社交恐惧。以百倍的努力去赢得他人的赞赏，或者喜欢与父母意识重的人为友。	我好—你也好 “阳光模式”或“健康者模式”。 相信他人，能够接纳自己和他人 善于发现自己和他人的优点与长处，是一种成熟、健康的人际交往心理模式。
我不好—你也不好 “骗子模式”或“反社会模式”。 看不起自己，也看不起别人，常放弃自我、陷入绝境，极端孤独和退缩。	我好—你不好 “自负模式”或“偏执者模式”。 以自我为中心，自以为是，把人际交往中失败的责任推在他人身上，常导致自己固执己见，唯我独尊。

6. 如何学会拒绝别人？

(1)完善全面的自我认知：了解和明确自己的需求、价值观和底线；

(2)设定明确的规则限制：根据个人需求和价值观，设定适合自己的规则和限制，以确保自己的边界得到维护。

(3)接受和尊重他人的边界：与他人建立互相尊重、平等的关系，尊重个人空间、意见和决定；

(4)学会智慧的表达技巧：学会清晰、坦诚地表达自己的想法、感受和需求。态度要坚定，表达要真诚。

7. 如何处理好导学关系？

导学关系是研究生与导师之间的关系。当导学关系出现阻碍时，作为学生，可以尝试：

(1)了解导师培养风格，保持平等沟通态度和合适的人际边界，增进理解；

(2)保持开放的心态，倾听导师意见的同时真诚表达出自己的想法和困惑；

(3)进行建设性对话，双方寻找沟通共识，共同致力于寻求解决问题的方案；

(4)积极寻求专业帮助，与同学、学长学姐、研究助理等人主动沟通，拓宽解决思路。

建立良好的导学关系对于学生的学术发展和职业道路具有重要意义，向导师表达研究兴趣和困惑，主动寻求建议和指导，深入了解学术领域知识，拓宽科学视野，发展研究能力和学术自信，最终实现自身的潜力。

8. 生活中拉近与他人距离的策略有哪些？

(1)记住对方的名字，表达自己对对方的尊重以及对关系的重视。

(2)适时赞美他人，真诚、具体地表达感受性赞扬，而非评价。

(3)善于倾听，做到“不判断、不批评、不指责”，适度回应。

(4)请对方帮小忙，让朋友感受到被需要和支持的价值。

(5)微笑，微笑能传递友善，表达真诚，缩短了彼此心理距离。

9. 当遇到人际冲突时，如何进行沟通？

是由美国心理学家马歇尔·卢森堡发现，使用非暴力沟通能有效促进人际关系，解决冲突的方法。非暴力沟通的核心原则和步骤包括：

(1)观察：描述客观具体的事实，避免评判或推测；

(2)感受：识别、体会并表达内在的感觉和情受，不包含评判和指责；

(3)需求：体会自己和他人与感受相关的需求，是否得到满足；

(4)请求：明确、积极地表达请求，减少命令式的语言，尊重他人的自由选择。

06

恋爱与性篇



恋爱与性篇

爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而做需要做的一切，并从中得到快乐。爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。唯有那因为爱而变得思想明澈，双手矫健的人才算爱着。

——俄国作家 车尔尼雪夫斯基

1. 什么是亲密关系？

亲密关系是指两个人之间存在着深度的情感连结和互动的亲和关系，这种关系通常基于信任和亲近，并且包含了情感上的支持与理解。主要表现在恋爱伴侣、夫妻、家庭成员以及朋友之间。

2. 什么是爱情？

美国心理学家斯滕伯格在1988年提出了爱情三角理论，认为完美的爱情包含三个核心要素：亲密、激情、承诺。亲密是指与伴侣之间的亲密程度和分享私密感受的程度，包括了分享、倾听、支持和理解对方；激情是指对伴侣的强烈吸引力、生理的欲望和浪漫的情感，包括了性吸引、浪漫和亲密行为；承诺指维持和发展爱情的意愿和决心，包括了忠诚、稳定性和与伴侣共同建立未来。

激情、亲密和承诺共同构成了爱情，缺少其中任何一个要素都不能称其为爱情，当三者都具备，才是完美的爱情。



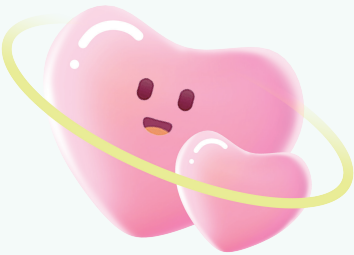
3. 如何发展健康的恋爱关系？

(1)独立的人格。独立的人格包括自立、自制和自主三个方面。自立就是自我依靠，不依赖；自制就是自我控制，不任性；自主就是自我坚持，不从众。独立稳定的自我能够有助于我们更好地投入到关系中，与伴侣建立相对平衡互惠的关系。

(2)良好的沟通。诚实地表达自己的感受和期望，同时倾听和理解对方的感受。积极表达对伴侣的关心和关注，对其提供支持鼓励，让对方感受到被重视和在乎。

(3)正向的给予包容。爱的本质是给予，是相互的给予。尊重伴侣的意见、选择、独特性和个人边界，以及接纳对方的优缺点，支持伴侣的个人发展和目标，理解对方的努力并于对方共同面对挑战，相互成长。

(4)智慧的表达与接受。通过语言、非语言和身体接触向伴侣表达爱意。说出“我爱你”，给予温暖的拥抱和亲吻，夸奖对方的优点，感激对方所做的事情，这些都可以增强伴侣间的亲密感，建立积极的互动模式。敢于表达，善于表达，这是一种爱的能力。



4. 我们如何爱与被爱？

依恋是指我们在亲密关系中表现出来的情感连接和依赖的一种心理状态，在婴儿时期形成，并且一直影响到成年后的情感、人际和亲密关系，以及爱情的选择。既是与我们与他人之间情感联结的根基，也是个人探索世界的纽带。依恋理论认为，依恋关系可以按照焦虑抛弃和回避亲密两个维度分为四种类型，其在恋爱中的表现如下：

低回避		高回避	
低焦虑	安全型	痴迷型	高焦虑
	● 坦诚、容易信任他人 ● 容易周历长久而亲密的关系 ● 愿意与他人分享感受 ● 善于寻求身边的支持 ● 具有反思能力 ● 能够感受和处理问题	● 情感需求较高 ● 面对分离焦虑不安 ● 经常确认恋人对自己的爱 ● 依赖他人和关系 ● 自尊感较低 ● 能够感受情绪但难以应对	
高焦虑	疏离型	恐惧型	
	● 情感疏离 ● 保持一定距离更舒适 ● 更愿意自我独立 ● 在亲密关系中投入较少 注重解决问题而不注重感受情绪	● 渴望与人建立关系，但难以信任/依靠别人 ● 害怕建立关系后受到伤害 ● 与他人关系太近不舒服 ● 应对关系时感到矛盾 忽略感受，回避问题	
		高回避	

安全型依恋是最健康的依恋风格，在恋爱中，想要改变对方是非常困难的，但可以有意识地培育安全型的依恋风格，依恋风格大多是从婴儿时期形成的，那一个人一生的依恋风格是稳定不变的么？并不是。安全型依恋是可以透过有效的心理治疗，以及一份新的安全的依恋关系经验来培养。

5. 如何拒绝不喜欢的人?

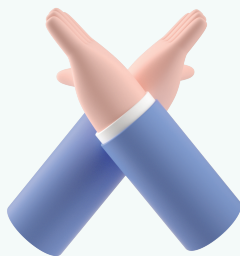
爱情是双方的事，你有拒绝的权利，完全可以明确地向对方说“NO”。

(1)态度上坚决果断。在这个过程中，伤害是不可避免的，只是程度不同。因此，采取坦诚和明确的态度是重要的，避免含糊不清的表达，明确告诉对方你的感觉的决定。

(2)表达时保持尊重。语言要委婉，避免伤害对方的自尊心，感谢对方欣赏自己。

(3)选择恰当的场合和时间(建议半封闭场所，但注意不要当着其他人的面)，以确保对方有足够的空间来处理自己的情绪。

(4)言行一致，如果虽然语言上拒绝了对方，但行动上还与对方有亲密接触，会给对方错误的暗示。在日常的互动中，展示真诚和友好的同时明确自己个人边界。



6. 如何处理恋爱冲突?

恋爱中会有分歧、会吵架、甚至受伤，恋爱中的冲突是不可避免，冲突意味着一方或双方的需求/期待受到阻碍，可以通过以下几个方式来处理：

(1)保持冷静：在冲突发生时，尽量保持冷静。情绪激动时很容易做出冲动的决定或说出伤人的话，而这可能会加剧冲突，不利于解决问题。深呼吸、暂时远离冲突场景，让自己冷静下来，然后再进行沟通。

(2)倾听和尊重：给予对方倾诉的空间，认真倾听对方的意见，尊重对方的观点和感受，避免相互打断或争吵。相互尊重是解决冲突的基础。

(3)坦诚沟通：坦诚地表达自己的感受、需求和期望，避免隐瞒压抑真实的感受。使用“我”语言来描述自己的感受，避免责备和攻击对方。同时，也要给予对方表达的机会，听取对方的观点和意见。

(4)寻求共同解决方案：探索双方都能接受、互利的解决方案，而不是只关注自己的利益。重要的是保持合作和建设性的态度，而不是固执己见或试图责怪对方。

(5)学习和成长：将冲突看作是个人和关系成长的机会。从冲突中学习，了解自己和对方的需求、观点和沟通方式。持续的学习和成长可以帮助改善冲突处理的能力和关系的质量。

(6)寻求专业帮助：如果冲突无法解决或导致关系紧张，可以考虑寻求专业帮助，如朋友、家人、心理咨询师等。他们可以提供客观或专业的视角，帮助双方更好地处理冲突。



7. 如何适应恋爱关系的结束？

失恋的感受因人而异，无论是分手还是被分手，关系的结束可能会引发低落、伤心和不舍等复杂的感受，心理学用“悲伤五阶段”来解释亲密关系结束后的一连串的情绪感受和反应：否认（denial）、愤怒（anger）、讨价还价（bargaining）、沮丧（depression）和接受（acceptance）……这些的感受都是正常的。当关系结束，我们要如何应对呢？

(1) 接纳负面情绪，允许自己悲伤和失落，不要抑制情感，也不急于恢复，给自己时间和空间来处理失恋的难受。

(2) 接受现实，认识到关系已经结束，避免陷入自我否定或责备的情绪，尝试接受和理解，将注意力转向自己的身心健康，注意饮食和睡眠，保持良好的生活习惯，生活还会继续。

(3) 转换视角，将其视为一个学习和成长的机会，反思自我依恋风格和沟通方式等，为下一段亲密关系做好准备。

(4) 求助于支持系统。与亲密的朋友、家人或心理咨询师分享你的感受，倾诉自己的痛苦。他们的支持和理解或许可以帮助你减轻负担，给你提供情感上的支持。

每个人可以根据自身的情况和需要，选择合适自己的方式来应对失恋带来的情感挑战。没有绝对适用的方法，重要的是在这个过程中，关心自己的情感健康，慢慢恢复并继续前进。

8. 爱与性是怎样的关系？

性是人的生理需要之一。在一种健康的爱情关系中，性是表达爱和亲密的一种方式。大学阶段，两性在性生理发展是有差异的，相对来说，在大学阶段，男生有更强烈的性欲望和冲动，女生在性方面发起缓慢，更注重情感和精神交流。亲密关系中，恋人在性行为的需要和表达也是有差异的。因此，在经营亲密关系时，我们不仅要谈感情，也要了解双方的性需要、性态度和性观念。

9. 如何维护性健康？

性健康是指身体、情感、心理和社会层面上与性相关的良好状态。它包括了身体的性功能和生殖健康，性关系的满意度和安全性，以及与性相关的心理和情感福祉。在亲密关系中，我们可以通过积极的性沟通提高双方的理解和满意度，通过坚持安全性行为和遵守性同意原则来实现性健康，避免高危性行为（如：无保护性交、多名性伙伴等）。如果有任何疑问或需要进一步的指导，可以寻求性健康专家或医疗专业人士的帮助。



10. 处理性困扰有哪些原则？

(1)尊重：首先要对自己尊重，向别人传递不能随意跨越界限的态度。此外，对他人也应持尊重的态度，不强迫，也不以任何方式威胁。

(2)责任：我们需要在与性有关的任何事情上勇于承担起自己的责任，不逃避也不推脱。这也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并有足够的能力去承担。

(3)不伤害：不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。



11. 如何预防性侵害？

性侵害是指违反他人意愿，对其做出与性有关的行为，会对受害者造成身心伤害。

- (1)警惕他人以爱的为名义获得性的满足；
- (2)警惕娱乐场所不明来历的物品，慎用酒精；
- (3)坚定地反抗任何性侵犯的苗头；
- (4)在你开始亲密交往前，直接、坦率地和恋人说清楚性界限；
- (5)善用组织力量和运用法律武器保护自己。

07

心理困境篇



心理困境篇

人的一生都在与无数的困惑和难题搏斗。我们的精神世界也同样奇妙，难题万千。不过，我们发现，解决办法也可以千千万万。

1. 抑郁情绪和抑郁症是一回事吗？

抑郁情绪是一种情绪，我们每个人都可能经历过。日常生活中所说的“压抑”、“烦躁”、“憋闷”等等，可能都是抑郁情绪的代名词。多数人在经历抑郁情绪时可以自行调节。

抑郁症是一个疾病症状群。表现为情感低落、思维迟缓、以及言语动作减少，迟缓等典型症状，持续时长更长、程度要严重得多，往往伴有明显的身体、心理和或精神病性症状，影响学业、人际和生活。

2. 抑郁症有哪些表现？

抑郁症的症状表现比较复杂，需要精神专科医生专门诊断。主要表现为：

(1)持续的抑郁情绪，低落、沮丧、无法摆脱负面情绪，主观感觉高兴不起来，或没有愉快的感觉持续时间至少持续两周以上。

(2)兴趣和快乐感丧失，对平常喜欢的活动或事物失去兴趣和乐趣，无法从平常能带来快乐的事情中获得满足感。

(3)能量减退和疲劳，感觉疲倦、精力不足，即使在休息后也很难恢复精神。

(4)食欲减退或增加，体重明显变化。

(5)注意力和认知力受损，记忆力和决策能力下降，思维和反应迟钝，言语行为迟缓。洗漱、着衣等生活小事困难费劲，力不从心。

(6)自我评价过低：批判和否定的态度看待自己，过度自责、自我贬低，对自己产生消极的看法和观念。

(7)躯体不适与睡眠障碍，可能出现肠胃不适、食欲减退、头痛背痛等症状，失眠或早醒等，没有明显的生理原因。

(8)自杀倾向和行为，出现自杀意念、计划或企图自杀的想法和行动。

以上症状持续两周及以上，呈现“昼重夜轻”的特点。



3. 当出现抑郁情绪，怎么办？

我们健康的人一生中可能出现心情不佳等短暂性的抑郁情绪，抑郁情绪反应是一种正常而自然的心理现象，大多数人可以自我调整好转，我们可以：

- (1)调整认知。改善对自我、周围世界和未来的负性认知，主动学习认知行为疗法（CBT）和接纳与承诺疗法（ACT）的自助策略。
- (2)学会自我关怀。接纳自身的缺点或不足，认识到压力和困境是每个人都会经历的，耐心地陪伴自己度过困境。
- (3)增进人际联结。抑郁有时是重要关系结束的悲伤反应，与身边人建立有质量的人际联结有助于获得支持感和价值感。
- (4)规律运动。增进多巴胺的分泌，缓解压力和抑郁。每天坚持一个小时的运动量，可以自己一个人或与人一起打球、跑步、爬山、快走等运动，正常作息，有计划的规划一天的时间。
- (5)寻求帮助。你可以与家人、朋友或伴侣分享你的感受，也可以求助心理中心专业支持，通过心理咨询或医生的建议辅以药物治疗，缓解抑郁情绪。



4. 焦虑情绪就是焦虑症吗？

焦虑是一种面对未知和不确定的反应，我们每个人都体验到，多数人可以通过适当的方式进行心理缓解。

焦虑症是一种病理性焦虑。是指持续的、无原因地感到紧张、威胁或大祸临头，同时伴有明显自主神经功能紊乱，影响日常生活、工作或学习。

区别点	焦虑情绪	焦虑症
定义	短期的、暂时的情绪状态	一种心理障碍
产生原因	遇到某些具体情境、事件、挑战、困难或危险时出现的正常反应，由一定原因引起	无缘无故的、没有明确对象和内容的焦虑、紧张和恐惧，或出现诱发的事件与焦虑的严重程度不相符的惊慌，常常持续存在，不局限于特定情境
特征	暂时的情绪反应，是正常情感反应之一	持久的、过度的、不合理的焦虑体验
强度	情绪影响程度可能较轻，持续时间较短	持续时间较长，焦虑体验严重
影响范围	有正向意义，适度的焦虑使大脑处于兴奋状态，思维敏捷，反应迅速，可能会影响心情和情绪，但不会明显干扰社会和生活功能	表现为恐慌和紧张情绪，感到坏事即将发生，时常坐立不安，缺乏安全感，整天提心吊胆，心烦意乱，对外界事物失去兴趣，影响到个人的日常功能、人际关系和生活质量
诊断	通常不需要专业诊断，可以通过情绪调节恢复	需要专业的诊断和治疗
治疗	可能通过心理咨询、支持系统和自我情绪调节来缓解情绪	需要专业的心理治疗、药物治疗或综合治疗方案

5. 焦虑症有哪些表现？

焦虑症的表现可能在不同的人身上可能有一些差别，需要精神专科医生专门诊断。它有以下几个主要临床表现：

(1)持续的焦虑和担忧。感觉经常处于紧张、担心和恐惧的状态，无法摆脱这种情绪，即使没有明显触发因素。

(2)身体出现不适感。如心悸、呼吸困难、胸闷、头痛、肌肉紧张、胃部不适、出汗等。

(3)与特定事物相关的焦虑。可能与特定对象、情境或事物相关联，如社交场合、特定动物、高度、封闭空间等。

(4)出现回避行为。出于焦虑和恐惧，可能会避开引发焦虑的情境或对象，导致日常功能的受限。

(5)存在睡眠问题。难以入睡、多梦、易醒或睡眠不深，导致睡眠质量下降。

(6)注意力和集中力下降。难以集中和保持注意力，可能会导致学习和工作的困难。

(7)自我质疑和担忧。持续的自我否定、过度分析和担忧，害怕犯错或受到批评，可能导致人际交往的困难，害怕与他人交流、面对面交往或在公众场合表现。



6. 常见的焦虑症有哪几种？

焦虑症是一个广泛的大类疾病，涵盖了多种与焦虑相关的疾病和障碍，常见的有广泛性焦虑障碍、创伤后应激障碍、惊恐发作、强迫症和恐惧症等。以下是这几种常见焦虑症的特点：

特征	定义	主要症状	常见触发因素	持续时间	功能障碍
广泛性焦虑障碍	持续性的过度担心和忧虑，无法控制	持续性焦虑，紧张，易激惹	日常生活中的压力和担忧	长期存在（至少6个月）	可能影响工作、社交和日常生活功能
创伤后应激障碍	在经历创伤性事件后出现的长期情绪和心理反应	创伤后回忆、梦魇、闪回的持续扰乱，避免与刺激相关的事物	创伤性事件（如战争、暴力、遭遇、事故）	可能持续数月或数年	可能导致社交退缩，注意力和记忆问题
惊恐发作	突然出现的强烈恐惧感，伴随身体症状	突然出现的强烈恐慌感，伴随心慌、出汗等症状	无明显触发因素，突然发生	短暂，通常几分钟，频率高	可能导致避免特定情境或社交活动，影响社会功能
强迫症	反复出现的固定思维、冲动或行为，不可控制且经常重复	强迫思维，强迫行为，常伴有焦虑和不安	强迫想法、恐惧的对象或情境	长期存在	可能导致重复行为和浪费时间，造成神经紧张
恐惧症	持续、强烈的恐惧感，与特定对象或情境相关	强烈的恐惧、回避或逃避特定对象或情境	特定的物体、动物、情境或活动	长期存在	可能导致避免特定对象或情境，影响日常生活

7. 如何缓解焦虑情绪？

(1)调整认知。学会认识和挑战负面的思维模式，尝试使用积极的自我对话来平衡焦虑情绪，关注解决问题的可能性，接纳不确定，顺其自然，为所当为。

(2)学会放松。尝试通过深呼吸、正念冥想等方式缓解焦虑，放松紧张的身体和思绪。

(3)保持健康的生活方式。确保充足睡眠，保持规律作息和健康的饮食，避免过度依赖咖啡因和刺激性饮料，限制酒精和尼古丁的摄入，避免加重焦虑症状。

(4)学习时间管理。合理安排时间，设置优先事项，避免过度承载过多的责任和压力。

(5)寻求身边支持和专业帮助。你可以与家人、朋友或伴侣分享你的感受，可以求助心理中心或精神专科的专业支持，通过心理咨询或医生的建议辅以药物治疗，缓解焦虑情绪。

8. 什么是人格障碍？

除了常见的心理困扰外，还有一类与性格有关的心理困境，我们称为人格障碍。人格障碍是指一个人在长期的生活过程中，形成的一种固定的行为模式和思维模式，这些行为和思维模式与常人不同，且难以改变。人格障碍患者通常在情感表达、人际关系、行为方式等方面存在明显的异常，其行为常常带有偏执、极端、情绪化等特征。例如，有些人可能会出现焦虑、抑郁、暴躁等情绪，有些人可能会出现冷漠、无情感等情绪，还有些人可能会出现不信任他人、自我中心等行为。

人格障碍通常在青少年时期开始出现，并且会随着时间的推移而逐渐固化。由于人格障碍者难以适应社会生活，常常会导致生活困难、人际关系破裂等问题。因此，如果察觉自身性格明显偏离常人，且造成内心痛苦或社交困难，需要尽早进行心理咨询和治疗。

9. 失眠，该怎么办？

失眠的认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy for insomnia, CBTI）建议我们可以尝试以下方法：

(1)睡眠限制：适当减少卧床时间，累积睡眠驱力让我们能够在困倦最高值时快速入睡，帮助我们减少睡眠开始前的辗转反侧，提升睡眠质量，减轻夜醒的频率。例如：尽量避免午睡和打盹；避免赖床；适当熬夜等

(2)刺激控制：基于经典条件反射，通过控制刺激源，建立“床=睡眠”的条件反射，减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激，在床上只做与睡眠相关的事情，从而帮助失眠者重新建立正确的睡眠与床和卧室之间的连结。

方法：限制床的功能：一旦躺在床上，就只能睡觉（避免玩手机、看书等）；

建立规律的睡眠时间：一旦到这个时间点，就会想到睡觉；

建立固定的睡眠流程：一旦做完这些程序，就会想睡觉（e.g., 换睡衣 → 洗脸 → 听10分钟音乐 → 睡觉）。

(3)学习睡眠卫生知识，建立良好的睡眠卫生习惯：例如：我们只需要睡到能第二天恢复精力即可，不需要必须达到一定的睡眠时长；卧室布置得很舒适而且不受光线和声音的干扰；规律进餐，且不要空腹上床；夜间避免过度饮用饮料，减少咖啡类、尼古丁、酒精产品的摄入等。

(4)放松：睡眠需要我们在唤醒和睡眠驱力之间达到平衡。如果唤醒水平太高，那么即使身体感到疲惫，入睡也会比平常困难。通过放松，我们可以降低唤醒驱力，从而帮助进入睡眠。放松训练需要循序渐进：大肌肉群放松 - 面容放松（小肌肉群） - 情绪/意向放松。

(5)调节认知，正确认识失眠：首次或偶尔失眠是难免的，避免夸张失眠的消极影响或者制定极端要求等

(6)寻求专业支持。如果失眠问题严重并且持续存在，尽早咨询专业医生以获取更具体的指导和支持。



10. 当脑海里出现自杀的念头，该怎么办？

在大学期间，我们可能面临着各种现实挑战和心理挑战，学业或科研压力超出我们的承受范围太多、情感受挫、生活发生重大变故、社交孤独和绝望感等等原因都有可能导致我们出现各种消极的念头，大部分时候这种念头都是一闪而过。

如果你一周内两次以上出现明显的自杀念头，并伴随绝望感，请不要害怕，不要羞愧，说明你已经承受了太多，但你不需要独自面对，身边有很多人关心你，想帮助你。这个时候，请务必寻求专业的支持和帮助，积极求助是勇敢而有智慧的行为。

如果你发现身边的人表达了自杀念头，在确保自己情绪稳定且安全的情况下，与他们进行真诚而关怀的对话，让他们感到你的支持和理解，给予他们充分的空间和时间来倾诉，并鼓励他们与专业人士寻求帮助，例如学校心理中心或专科医院。

11. 身边人出现哪些征兆可能提示我们需要进行关爱？



(1) 遭遇突发事件而出现心理或行为异常



(5) 个人感情受挫、人际关系失调后引发情绪问题



(2) 情绪低落且持续时间在2周以上、长期有睡眠障碍



(6) 家境贫困，经济负担重，深感自卑



(3) 性格过于内向，孤僻，缺乏人际互动



(7) 对未来常存有不安全感、无望感、无力感



(4) 学习压力大，学习困难而出现心理异常



(8) 存在明显的攻击性行为或暴力倾向

08

心理辅导篇



心理辅导篇

充分了解和运用大学所拥有的资源，让我们的大学生活更加健康美好。

心理中心是学校的一个重要资源，它可以帮助你在大学生活中更加健康、成功和幸福。

1.什么是心理咨询?

心理咨询是一种助人的专业服务，不同于简单的聊天、提建议或灌鸡汤哦。心理咨询（counseling）是指心理咨询师运用心理学的原理和方法，协助来访者解决各类心理问题的过程。在咨询的过程中，咨询师除了了解你的状况外，还会引导你重新审视你的情况，一方面协助你看清自己真实的感受和想法。另一方面也帮助你挖掘自身力量和潜在资源，增强应对压力和问题能力，让你更有勇气和能力面对未来的人生。在高校心理咨询中常用的咨询取向有：认知行为疗法、接纳承诺疗法、叙事疗法、情绪聚焦疗法、存在-人本主义疗法、短程心理动力学等。

2.什么是团体心理咨询?

团体心理咨询也称团体心理辅导，是在团体情境中提供心理帮助与指导的重要方式。与个体咨询不同，它通过团体成员之间的互动，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好生活适应能力的助人过程。

团体咨询通常由1-2名受过专业训练的咨询师主持，称为团体带领者。报名参加团体的参与者，称为团体成员。在带领者的指导下，成员自由交流、分享、和互动，共同营造尊重理解、信任接纳、安全舒适的良好氛围。在团体中，一起探索问题，学习人际技巧，应对困境，将在团体中所学的技能运用到日常生活中，促进每个团体成员成长。



3.为什么需要心理咨询?

每个人在不同阶段都会面临各种各样的问题与挑战。在遭遇困难时，可能暂时难以解决当前问题，适应当前状态。如果面对困难，不好意思向他人寻求帮助，困难很可能会持续下去，进而发展成为更严重的心理困扰。因此，适时寻求心理咨询可以帮助我们了解自己，发掘潜能或资源，接纳当下感受，提高心理韧性，探讨问题解决的可能性，进一步学习尊重当下的处境与选择，在困难中创造新的意义。请记住：主动求助是智者的行为，勇敢求助的你真的很酷！

4.在哪些情况下适合寻求心理咨询帮助呢？

心理咨询的业务范围主要为发展性和适应性咨询，包括自我探索与成长、人际关系、恋爱情感、学业困扰、生涯规划、情绪问题、身心压力等等，心理咨询可以协助你解决。当你内心感到痛苦、难以自行化解或无人倾诉时，可以来心理中心寻求心理咨询师的专业帮助。咨询师会和你一同应对困扰，协助你获得改变和成长。不过，心理咨询并不能解决所有心理问题，如来访者疑似或确诊精神疾病，超出精神卫生法规定的心理咨询范围，需转介至精神专科医院，以确保不贻误诊治时机，获得最佳治疗效果。

5.如何预约心理中心的咨询？

为确保咨询效果，心理中心实行咨询预约制。关注“SZU心理健康教育与咨询中心”公众号，选择“心理服务”菜单栏，点击“预约咨询”，进入心理中心系统界面进行预约。如不清楚具体操作流程，可先在公众号内搜索查看“深圳大学心理咨询预约申请指引”哦。

6.首次咨询前，我需要做哪些准备吗？

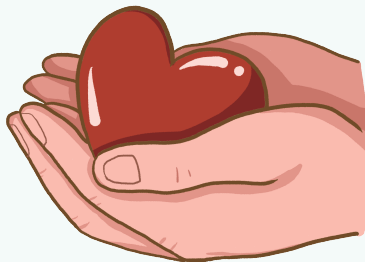
首次咨询前，心理中心的工作人员会提前一天致电提醒你咨询的时间、地点及完成咨询前测。如果对心理中心的地址不熟悉或有任何疑问，可以具体询问中心工作人员。除此之外，你不需要做什么特别的准备，带着真实的你，提前十分钟到达中心接待室就好啦。如果你还想做点准备，可以提前思考与咨询师讨论的问题，如果你愿意的话，可以写下来，以便更清晰地表达。在咨询中，你可以坦诚地分享任何想法或疑虑，咨询师会和你一起面对！

7.心理咨询是保密的吗？

根据心理咨询专业伦理的原则，保护来访者的隐私是所有咨询师都必须首要遵守的原则。心理中心严格遵守保密原则，在没有征得本人同意的情况下，咨询师不会将咨询信息透露给任何人，包括你的父母和辅导员。除非，当你或他人的人身安全受到威胁，咨询师才会视情况突破保密原则，以保障你及他人的人身安全。此外，当涉及法律规定需要披露的其他情况时，咨询师有遵守法律法规的义务，会按照最低限度原则披露有关信息。

8.心理中心的咨询师团队靠谱吗？

心理中心的咨询师团队由专兼职咨询师和实习咨询师组成。所有咨询师都有专业的训练背景，包括学历教育、系统培训、资质认定、定期督导和持续学习。所有咨询师都会在严格遵守专业伦理规范下开展工作，并接受督导，中心持续努力提高咨询师的专业力。中心愿以专业和温暖陪伴你，为有需要的你提供专业的心理支持，帮助你更好地适应大学，发现自我、完善自我！



9.怎么做能让心理咨询更有效？

咨询的效果取决于咨询师和来访者的共同努力。心理咨询是“助人自助”的过程，咨询师不能代替你做决定和成长。

咨询前，你可以明确咨询问题，建立现实的咨询期待，了解不同的咨询取向，以便选择适合自己的咨询师。你和咨询师的合作，是影响咨询效果的因素之一。

咨询中，全身心投入，充分信任你的咨询师，真诚开放，不隐瞒或回避可能与困惑有关的事情，否则容易错过重要契机。

咨询后，积极承担自我成长的责任，采取主动负责的行动，努力将咨询所获融入到现实生活中，不断地实践尝试。

10.心理中心的咨询收费吗？

不收费！心理中心面向深大在读学生免费提供心理健康教育与咨询服务。

11.心理咨询要做多长时间？

心理咨询往往不是一蹴而就的，它是一个需要付出时间和精力过程。原则上，心理咨询的设置是每周一次，每次50分钟。具体次数则依据个人需要、咨询目标以及咨询师风格取向的不同而定。出于资源分配的考虑，为了更好地服务全校学生、减少咨询预约等待的时间，校内咨询一般每人每学期不超过6次，如有特殊情况或需求，可以根据实际状况进行调整。

12.心理中心可以做精神诊断吗？

心理中心不可以做精神障碍的诊断。根据《精神卫生法》第二十三条规定，心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。

13.除了预约心理中心的咨询外，我还可以怎样及时获得心理支持？

为了能让同学们不受时间和地域限制，及时便捷地获得心理支持，心理中心与校外专业心理咨询机构合作，为同学们提供校外24小时心理咨询专线服务。

【24小时心理咨询专线】

专线电话：400-098-2525

服务对象：深圳大学全日制在校学生

服务时间：24小时*365天

咨询范围（包括但不限于以下问题）：情绪困扰、人际交往、亲子关系、学业压力、职业规划、恋爱/性困惑、成瘾问题和自我成长等。



使用指引:

- (1) 拨打咨询专线号码
- (2) 告知学校名称和学号
- (3) 和咨询师沟通

无论什么时间, 无论遇到什么困难, 欢迎拨打24小时心理咨询专线, 寻求心理专业帮助。

14.校外的心理服务和精神专科资源有哪些?



(1)校外心理服务热线

全国统一心理援助热线: 12356
生命教育与危机干预中心: 400-161-9995
广东省24小时心理援助热线: 020-12320
深圳市精神卫生中心: 0755-12356
广州市心理危机干预中心: 020-81899120

(2)校外专业医疗机构

①深圳市康宁医院

医院地址: 坪山院区(精神及康复院区): 深圳市坪山区振碧路77号

罗湖院区(心理院区): 深圳市罗湖区翠竹路1080号

预约方式: 通过深圳市康宁医院官方微信公众号、“健康160”网页、“健康160”手机APP进行网上预约; 或前往门诊大厅预约挂号处进行现场预约

咨询电话: 0755-82923481 (坪山院区门诊)

0755-25504297 (罗湖院区门诊)

0755-25603439 (精神科急诊)



②华中科技大学协和深圳医院(南山医院)

医院地址: 深圳市南山区桃园路89号

预约方式: 可以通过公众号“协和深圳医院”、“健康160”网页、“健康160”手机APP进行网络预约; 或前往门诊大厅预约挂号处现场预约(电话或现场预约时间为周一至周六 8:00-11:30, 14:00-17:30)。

预约电话: 26668561 (临床心理科)

总有一些人
能成为你生命的光



你的每一句话、念头、行为都是
在心田里撒种子
在种植明天的心树。



Healing Your Heart

24小时心理咨询专线
400-098-2525

粤海校区

联系电话：26958879 26978022

所在地址：南秋馆2-3楼

丽湖校区

联系电话：86930343

所在地址：文韬楼129



关注心理中心公众号