

2019版

留德学生心理健康手册



德国华人心理健康协会

Chinesische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

留德学生心理健康手册

德国华人心理健康协会

Chinesische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

前言

亲爱的各位留德同学们：

当我们告别亲友，告别祖国，登上出国的飞机，怀揣着梦想踏上留学征程的那一刻，心中一定充满兴奋和期待，以及对于美好前程的无限憧憬。这正是留学的美妙之处——它为我们的人生开启了无限种可能，带着年轻的我们体悟截然不同的人生经验，真切感受世界的广阔和五彩斑斓。载着梦想的飞机徐徐降落，走出机场，从前在书本上读到的德国立刻鲜活了起来。德国原来是这样的美丽祥和的地方，她温婉而又博大，有着沧桑的历史，又充满朝气。初次相识的兴奋以及新鲜感，让我们暂时忘记了思乡之情，沉浸于对这个陌生国度的探索之中。

随着新鲜感渐渐过去，我们的留学生活慢慢变得规律起来。每天宿舍、教室、图书馆、食堂四点一线，对于知识的追求占据了生活中的大多数时间，闲暇时光约三五好友聊天吃饭成了难得的休闲时刻，准备论文或考试时在自习室挑灯夜读也成了常态。这个时候，同学们一定要留心自己心理状态的变化。

心理健康和身体健康同样重要。对于留学生来说，文化的差异和语言的隔阂是我们必须面对的挑战。同时，学习的压力和思乡之情也会伴随我们整个留学生涯。如何在获取知识的同时保持积极乐观的心态，成为了留学生们的必修课之一。

我们编辑这本小册子，就是为了帮助同学们关爱、关注自己的心理健康，了解心理健康的一些基本常识。同时，如果周围同学或朋友产生了心理健康问题，我们也可以学

习如何更好地去帮助他们。从而让每个留学德国的人，都有一颗健康阳光的内心，顺利学成归国。

最后，我们携手祝愿大家安全留学，健康留学，快乐留学！

德国华人心理健康协会编辑委员会

2019年10月

目录

| | |
|------------------------|----|
| 前言 | 4 |
| 第一部分 | 8 |
| 什么是心理健康? | 8 |
| 1. 什么是心理健康? | 9 |
| 2. 什么是心理问题? | 9 |
| 3. 什么是心理障碍? | 10 |
| 4. 怎样算是精神疾病? | 11 |
| 5. 我了解心理咨询吗? | 12 |
| 第二部分 | 14 |
| 心理问题面面观 | 14 |
| 我们周围或许有过这样的例子: | 15 |
| 1. 如何适应新环境? | 16 |
| 2. 如何解决情绪问题? | 18 |
| 3. 评测一下我的压力值 | 20 |
| 4. 怎样应对压力? | 24 |
| 5. 如何应对挫折? | 26 |
| 6. 如何处理人际交往问题? | 28 |
| 7. 恋爱心理知多少? | 31 |
| 第三部分 | 36 |
| 面对抑郁,我该怎么办? | 36 |
| 1. 什么是抑郁症? | 37 |
| 2. 如何应对抑郁症? | 39 |
| 3. 如何帮助身边有抑郁情绪或者抑郁症的人? | 44 |

| | |
|--------------|----|
| 4. 如何预防抑郁症? | 47 |
| 5. TIPS 总结 | 50 |
| | |
| 第四部分 | 52 |
| 如何进行心理危机干预? | 52 |
| 1. 什么是心理危机? | 53 |
| 2. 心理危机反应 | 53 |
| 3. 如何识别心理危机? | 54 |
| 4. 如何应对心理危机? | 54 |
| 5. 性侵后心理危机处理 | 55 |
| | |
| 第五部分 | 58 |
| 如何寻求专业帮助? | 58 |
| 1. 校内求助 | 59 |
| 2. 校外心理咨询 | 60 |
| 3. 联系我们 | 61 |
| 关于我们 | 62 |

第一部分

什么是心理健康？

1. 什么是心理健康？

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。个体在这种状态下适应良好，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。心理健康对每一个人的成长和发展都有重要的影响。健康的心理是正常生活、学习、工作和交往的前提与保证。

美国的心理学家马斯洛和密特尔曼，提出了心理健康十条标准，被认为是心理健康的“最经典的标准”：

- 充分的安全感；
- 充分了解自己，并对自己的能力做适当的估价；
- 生活的目标切合实际；
- 与现实环境保持接触；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 具有从经验中学习的能力；
- 能保持良好的人际关系；
- 适度的情绪表达与控制；
- 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；
- 在不违背团体要求的情况下，能作有限度的人格发挥。

2. 什么是心理问题？

心理问题是指人们心理上出现的问题，及所有心理及行为异常的情形，例如，情绪消沉、焦虑、恐惧、人格障碍、行为障碍等。心理问题不同于生理疾病，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。心理健康与否或心理正常与否的界限是相对而言的，并无绝对的标准。我们在日常生活中经常会把自己的心理困扰按照心理疾病“对号入座”，自我诊断，这无益于增进心理健康，甚至是有害的。所以

小编提醒大家一定要谨慎，不要轻易做自我诊断。

心理问题产生的原因是复杂且多方面的。它既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。按照心理问题的严重程度，心理问题可分为心理困扰、心理障碍、精神疾病三类：

- 心理困扰是因各种适应问题、应激问题、人际关系问题等引起的轻度心理失调。心理困扰强度较弱，持续时间较短，是人们经常遇到的，对人的生活效能和情绪状态有一定的负面影响，但不属于疾病范畴，容易通过自我调整和适当的心理疏导得到恢复和矫正。
- 心理障碍又称心理疾病，是指心理功能紊乱，并达到影响个体的社会功能或使自我感到痛苦程度的心理问题。心理障碍主要包括神经症、人格障碍和行为障碍等轻度的心理创伤或心理异常现象。
- 精神疾病是指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能应付正常生活，不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。

3. 什么是心理障碍？

我们在遇到挫折时，出现一些情绪反应和躯体特征，本来属于正常现象，可有些学生却盲目给自己“诊断”为某种心理障碍，如焦虑症、抑郁症、强迫症等。这对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的，这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给身心调整带来障碍。那么到底什么是心理障碍，心理障碍有什么表现呢？

（一）神经症

神经症是一组由精神因素造成的非器质性的、大脑神经机能轻度失调的心理疾病，其主要临床表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状及神经衰弱症状。神经症以 18 岁到 30 岁的青年患者为多。神经症一般没有任何可以查明的器

质性病变，但又确实有心理异常表现，甚至可以表现得非常严重；患者对自己的病态有充分的自知力并能主动求医，而且生活自理能力、社会适应能力和工作能力基本没有缺损。一般认为神经症是由于各种心理因素引起高级神经活动过度紧张，致使大脑机能活动暂时失调而造成的。常见的神经症有焦虑症、恐惧症、强迫症、疑病症和神经衰弱等。

（二）人格障碍

人格障碍指不伴有精神症状的人格适应缺陷，主要表现为行为怪癖、奇异，情感强烈而不稳定，紧张、退缩等。人格障碍的表现十分复杂，根据临床上的常见表现，可将人格障碍分为三大类群。

- 以“行为怪癖、奇异”为特征的类群，包括偏执型人格障碍和分裂型人格障碍。
- 以“情感强烈而不稳定”为特征的类群，如冲动型人格障碍、癡症型人格障碍、自恋型人格障碍、反社会型人格障碍、攻击型人格障碍。
- 以“紧张、退缩”为特征的类群，如强迫型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍。

（三）饮食障碍，如神经性厌食症、暴食症。

4. 怎样算是精神疾病？

精神疾病是指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能应付正常生活和与现实保持强档接触的严重的心理障碍。精神疾病的总体表现包括：

- 病人的反应机能受到严重损害，对客观现实的反应是歪曲的，可出现精神失常现象，如幻觉、妄想、思维错乱、情感失常等，因而丧失正常的言行、理智与行为反应。
- 患者的社会功能有严重损失，不能正常出点力人际关系，不能正常参与社会活动，甚至会给公众的社会生活造成危害。

- 患者不能理解和认识自身的现状，不承认自己有精神疾病，对自己的处境完全丧失自知力。

精神疾病分为情感性精神疾病、精神分裂症、反应性精神疾病三大类。

- 情感性精神疾病是以情感障碍为主要症状的一种精神疾病，主要表现为情感的高涨或低沉，有时两种状态交替进行。患有情感性精神疾病的患者，性情极端失常，有强烈的激动、兴奋或忧伤、抑郁的情绪反应。
- 精神分裂症是一种常见的重性精神疾病，主要表现为精神活动“分裂”，即患者的行为与现实分离，思维过程与情感分离，行为、情感、思维具有非现实性，难以理解，不能协调。精神分裂症的症状十分复杂多样，常表现为联想散漫，思维破裂，情感淡漠，行为怪异，妄想，出现幻觉、幻听等。精神分裂症患者一般智能完好，但对自己的病情缺乏自知力。
- 反应性精神疾病是一种心因性精神疾病，由急剧或持久的精神刺激所引起。常见的情况是由于意外事件（如亲人突然死亡及严重伤害等）或持久的精神痛苦（如失恋、学习上的挫折、人际纠纷等）而导致反应性精神病，一般病程较短。

医学界提倡我们对精神疾病患者多施以关怀、帮助，不应歧视、厌恶、冷淡。正常的社会生活和人际交往有利于患者的康复，不少患者在治愈精神疾病后能够重返正常生活。

5. 我了解心理咨询吗？

心理咨询是近几年热门起来的新兴行业，因为其在我国的体系还没有那么完善，导致很多人对它有很多误解。在此心理专业小编们特意做个说明，给大家“排雷”，希望大家对它有一个相对客观的了解，以便遇到问题的时候多

一种解决方式，为自己寻求更多的帮助。

心理咨询是指由受过心理学训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，和来访者之间建立的咨询关系，帮助来访者更多地理解和探索自己（的行为和感受），以“助人自助”为基本原则，倚靠自己的力量选择自己的方式来解决。咨询“疗程”的长短，是在咨询中由咨询师和来访者共同商定的，这和来访者面临的问题、咨询的目标有关。与此同时咨询的结束也是由来访者和咨询师共同商定的，但无论何时，来访者都有权利提出终止咨询。如果你是来访者，你觉得咨询没有效果，或者感受到失望、不满的时候，请一定和咨询师表达你的真实感受，也许这恰恰是能够使得你和咨询师一起向下工作的契机。因为心理咨询的开始大多数都是评估、建立关系的过程。在这个过程中往来访者说的很多，而咨询师讲话很少。但如果持续觉得没有得到自己想要的效果，建议终止咨询，更换其他心理咨询师。对于咨询形式，我们优先推荐面对面咨询，如果当地确实无法找到比较合适你的咨询师的时候，建议再尝试视频咨询。然而视频咨询确实会磨损一些非语言信息，但靠谱的咨询师比咨询方式更重要。

第二部分

心理问题面面观

我们周围或许有过这样的例子：

小 A 是个习惯被称作“优秀”并有完美主义倾向的人。TA 从小是父母的骄傲并一路学习顺利得到了出国深造的机会。在他人看来，他一直都阳光开朗、善于社交、有许多的朋友。但自从出国留学以后，在小 A 过去生活中重要的亲情和能给予温暖的人都没有在身边，在国外也缺少真正可以深度沟通的好友。而随着学业压力的增大和对异域环境新鲜感的消退，小 A 也开始迷茫。一贯对自己自我要求颇高的 TA，也开始对未来产生焦虑。为了不让父母担忧，小 A 对家人常常也是报喜不报忧。当 TA 感到不开心许久并开始寻求最亲密朋友帮助时，却常常不被朋友们理解。但是，通过对心理健康相关知识的了解，小 A 开始寻求专业医生的帮助，并主动和家人沟通，增加互相理解。在心理医生的指导下，经过一段时间的调整，小 A 恢复了信心，重新找回了自己的方向。

小 B 在国内时人缘好、朋友多，很少体会到孤独，已经习惯了天天有朋友簇拥的感觉。来到国外以后，因为语言的不熟练和文化隔阂，小 B 感到很难融入当地国家的社交圈。从以前的主流，变成在国外的“非主流”。国内和国外生活的巨大落差使 TA 感到孤独，不适应，繁重的学业压力更加大了他的孤独感和无助感。同时，小 B 来自国内的普通家庭。对于小 TA 的家庭来讲，出国留学的开销是一笔不小的经济负担。为了供 TA 留学，小 B 的父母辛苦工作。小 B 带着全家的期许来到国外读书，但是，在异国他乡初来乍到，面对完全不同的学习、生活环境，感到难以适应。面对父母和亲友的期望，小 B 愈发感到艰难和迷茫。小 B 渐渐意识到自己心理状态不是很好，开始积极主动改变自己。TA 开始管理自己的时间，将每天效率最高的时候用于学习，效率比较低的时候用来参加体育运动。在运动场上，小 B 认识了一群志同道合的小伙伴，大家都是留学生，

都面对差不多的问题，在一起时互相吐槽安慰，小 B 感到自己并不孤单，渐渐走出了孤独迷茫。

上述例子谈到的都是常见的心理困扰。这些困扰可能同时出现，比如适应问题（如学习）会带来压力问题，压力问题又常常伴随着情绪问题等，并且几乎每个人都有不同程度的表现。面对留学生活常见的、一般性的心理困扰，我们应该怎么自我调节呢？

I. 如何适应新环境？

刚到德国的我们，面临完全陌生的学习生活和语言文化环境，我们在自我认知、人际交往、自然社会环境、生活习惯等方面都需要调整和适应。那么，我们如何能顺利地完成这个适应过程呢？

（一）理解文化差异，克服语言障碍

很多初来德国的我们都曾经历过一个艰难的语言适应阶段。我们戏称“德语不会，英语不好”。然而生活事事时需要言语沟通，误会、听不懂会造成很多不良影响和不便之处。当你无法与他人顺畅沟通时，人们会胆怯，羞于表达，愈发逃避与人交流，感到孤独和无助。因为听不懂会造成各种误解，很可能会给自己带来更多的麻烦，亦或给他人带来一些负面的印象，同时也为自己带来挫败感。那么我们可以如何做出改变呢？

- 接纳自己的语言水平，树立信心逐步改善。你可能初入课堂，完全无法适应老师说话的语音语调，或者对专业名词感到陌生，你可能会为此感到担心和焦虑。无论什么样的感觉，都很正常。重要的是我们如何看待和应对。我们可以通过制定有效实际的学习计划，逐步在日常生活和学习中提高自己的语言水平。
- 主动接触新环境、结交新朋友、开阔眼界。德国人与我们的性格、行为习惯等都有差异。我们可以多观察，

多思考，多理解，找寻一条大家彼此舒服的相处之道。养成遇事不懂就问，勤沟通，多认真倾听的习惯，渐渐地大家找到适合自己的交流方式，结交来自不同文化背景的朋友，找到与授课老师和导师等有效沟通的办法。

（二）学会生活管理

要学会生活管理，首先要自立自强，主动培养生活自理能力。这不仅仅是在新环境下学习新的生活技能，更重要的是心理上的独立能力的培养。

积极参加校园活动会，充分利用学校资源，会让大家更高效地适应校园生活。学校一般会为新生提供一个一天至一周的参观和专业介绍活动，方便大家熟悉校园、了解专业。德国上课普遍课时比较长，而且中午几乎没有单独的休息时间，刚入学的新生可能会很不适应。此时人际关系很重要，与同学多交流，借阅一下笔记，或者不懂的问一下，可以有效提高学习效率，让大家快速适应上课节奏。当然了和同学一起上课、吃饭、聊天，吐槽，不知不觉间，就会适应这种新的生活。德国的上课形式，考试形式也与国内很不一样，克服害羞和胆怯，不了解之处多提问，相信大家都会度过一个愉快、美好的大学生活。

（三）优化时间管理

有效的时间管理能够提高效用和效率、增加工作的愉悦感、减轻压力、还可以给他人带来好处，例如，可以推动他人优化时间管理。

想更加有效地利用时间，需要我们设定明确的目标，培养积极的心态，抓住今天，克服拖延。

高效利用时间的方法：

- 事项清单：在每一天的开始，花一点时间把需要完成的任务和要参观的活动列一个清单，虽然看起来是需要另花时间的事，但从长远来看，这是个高效利用时间的好方法。
- 优先级：依据当天事情的优先程度，在你的任务清单

上标出三个优先级 A, B, C (A: 高等优先权, B: 中等优先权, C: 低等优先权)。同样一件事情每天的优先级别可能会发生变化。把时间花在做 A 优先级的事情上最有效。

- 精力状况：根据自己的精力状况来调整自己的安排。例如早起的人可以把需要开动脑筋的工作放在上午。在下午感到有睡意却又不能休息的时候，做一些不需要费神的体力活。
- 自我激励：要为即将完成的工作给自己设定奖励。奖励的事项可以包括：在完成明天的作业之后看自己喜爱的电影；在图书馆里学习一个下午后和朋友共进晚餐；或者在完成学期论文之后可以进行周末郊游。注意，这种模式下，只有完成了一定工作量之后才可以犒劳自己，如果还有一部分任务没有完成就去休息放松，这样会使奖励机制失去效果。
- 学会休息。每一天和每一周都安排固定的休息时间。

2. 如何解决情绪问题？

情绪是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。我们每天的活动都伴随着一定的情绪，有时轻松，有时焦虑，有时欢乐，有时忧愁。常见的情绪困扰又称为情绪的适应不良。按其起因，我们又将其具体表现分为情绪反应过度、情绪反应不足、负性情绪泛化或持续以及情绪不能接受或情绪难以控制等几个方面。

- 情绪反应过度造成的情绪困扰：愤怒、焦虑过度、过度应激状态等。情绪反应过度几乎是每个学生都曾经经历过的情绪体验，如考前焦虑。适度的焦虑是有益于个人潜能的开发的，但是过度的焦虑会使人过度紧张、思维受阻，导致工作学习效率降低。
- 情绪反应不足造成的情绪困扰：抑郁、冷漠等。这在留学生群体中表现较为普遍。例如，有些学生因为无法面对新语言环境下的学业压力，而陷入抑郁的情绪状态，表现为对生活学习失去兴趣，无法体验到快乐，行为活

动水平下降，回避与人交往。

- 负面情绪持续过长或泛化以后，会造成学习和生活中德情绪障碍。而不能控制自己的情绪同样会引发情绪困扰。

那么，我们应该怎样培养良好的情绪呢？

（一）什么是情绪控制？

情绪控制指选择情绪反应的方式和内容，以及调节情绪反应的强度。喜怒哀乐是人的正常反应，但是，在什么时间、什么地点和场合、对什么人、采取什么样的方式作出反应，应符合社会和道德的规范标准。例如，表达愤怒的情绪时，要控制在使他人能够接受的程度内；当情绪兴奋时，也要将自己的情绪控制在使自己不失态的状态下；在自己忧虑时，要尽量将其保持在不影响自己正常的学习和生活的范围内。

（二）怎样调节情绪？

- 接纳自己，接纳自己的情绪。情绪没有好坏之分。所以，无论是愉快还是厌恶，都需要我们告诉自己“还好，没关系”。有所影响的是情绪带来的后果。所以，如果出现负面情绪，不要惊慌失措，让自己平静下来，自己就会有更多的精力去考虑如何应对所面临的真正的问题。
- 相信“情绪会存在一会儿，但终究会离开”。情绪是可以自然平复的，我们人体具有复杂的自发调节机制，有时我们不用进行任何主动的管理，也会感受到情绪反应（如呼吸急促）在慢慢恢复，情绪自己在平息。
- 对自己的情绪负责。如脾气暴躁的同学，请不要轻易断言“我不能控制我的坏脾气”，可以试着去反省自己是不是“其实并不想控制自己的坏脾气”。或许正是这种潜意识的观念让你对自己的不良情绪和行为无能为力，而任由情绪控制你的生活。
- 一个人对生活是否有幸福的感觉，其实并不在于他遇

到负面情绪的多或少，而在于他是否能有效地处理、应对。我们的情绪尽管多变，但并非完全不可控，无需压抑，无需伪装，只要认清自己的情绪，了解引发它的原因，找出有效的应对方法，我们就可以做情绪的主人。

- 为打造你的健康情绪设个目标。把你的健康快乐情绪当作一个事儿，把它看做和你生命中的其它重要事情像工作、感情、健康一样重要，甚至更重要，因为你要通过情绪来感受生命和生命中的重要部分。所以为培养、打造自己的健康情绪设一个目标和客制化可行的行动计划，为你的放松方式挪开时间，实际去执行，是一件绝对值得的事情。同时在实际操作上学会合理安排时间、树立现实可及的目标、保持学习、工作和社会责任之间的平衡。为自己负责，让你的生命精彩而快乐！

3. 评测一下我的压力值

(一) PSTRI 压力测试量表

适度的压力有助于提高人的学习生活效率，但过度的压力会危害人的健康。为了更直观地了解和研究压力，我们经常使用量表来检测人们承受的压力是适当还是过度。

心理身体紧张松弛测试表（Psycho-Somatic-Tension-Relaxation Inventory, PSTRI）是“国际压力与紧张控制学会”创始人之一华莱士（J. M. Wallace）先生研究开发的，一个被普遍使用的压力检测量表。

用大约 10 分钟时间填写 PSTRI 压力测试表，不要在每一题上花太多时间考虑。阅读下表中的每一个项目，根据每个项目在你身上的发生频率选择相应的分数：总是（4 分）；经常（3 分）；有时（2 分）；很少（1 分）；从来没有（0 分）

1. 我受背痛之苦。
2. 我的睡眠不定，且睡不安稳。
3. 我有头痛。
4. 我的腭部疼痛。
5. 若须等待，我会不安。
6. 我的后颈感到疼痛。
7. 我比多数人更神经紧张。
8. 我很难入睡。
9. 我的头感到紧或痛。
10. 我有胃病。
11. 我对自己没有信心。
12. 我对自己说话。
13. 我忧虑财务问题。
14. 与人见面时，我会窘怯。
15. 我怕发生可怕的事情。
16. 白天我觉得累。
17. 下午我感到喉咙痛，但并非由于染上感冒。
18. 我心情不安，无法静坐。
19. 我感到口很干。
20. 我有心脏病。
21. 我觉得自己不是很有用。
22. 我吸烟。
23. 我肚子不舒服。
24. 我觉得不快乐。
25. 我流汗。
26. 我喝酒。
27. 我很自觉。
28. 我觉得自己像四分五裂。
29. 我的眼睛又酸又累。
30. 我的腿或脚抽筋。
31. 我心跳过速。
32. 我怕结识人。

33. 我手脚冰冷。
34. 我患便秘。
35. 我未经医师指示使用各种药物。
36. 我发现自己很容易哭。
37. 我消化不良。
38. 我咬指甲。
39. 我耳中有嗡嗡声。
40. 我小便频繁。
41. 我有胃溃疡。
42. 我有皮肤方面的病。
43. 我的咽喉很紧。
44. 我有十二指肠溃疡。
45. 我担心我的工作。
46. 我口腔溃烂。
47. 我为琐事忧虑。
48. 我呼吸浅促。
49. 我觉得胸部紧迫。
50. 我发现很难做决定。

回答完毕，请把总分加起来，然后从分数解释表上找到你的总分所在位置，并认真阅读后面的解释。如果你的分数在 43-65 之间，那么你的压力是适中的，不必寻求改变生活形态；如果你的分数低于 43 或高于 65，那表示你可能需要调整生活形态。低分者需要更多刺激；高分者需要减轻压力。

(二) PSTRI 压力程度分析

- 98 (93 或以上) 表示你确实正以极度的压力反应在伤害自己的健康。你需要专业心理治疗师的忠告，他可以帮助你消减你对于压力的知觉，并帮助你改善生活的品质。
- 87 (82-92) 表示你正经历太多的压力，正在损害你

的健康，并令你的人际关系发生问题。你的行为会伤害自己，也可能会影响其他人。因此，对你来说，学习减少自己的压力反应是非常重要的。你可能必须花许多时间做练习，学习控制压力，也可以寻求专业的帮助。

- 76 (71-81) 显示你的压力程度中等，可能正开始对健康不利。你可以仔细反省自己对压力是如何做出反应的，并学习在压力出现时，控制自己的肌肉紧张，以消除生理应激反应。合适的指导会对你有所帮助，要不然就选用适合的肌肉松弛音乐帮助放松。

- 65 (60-70) 表明你生活中的兴奋与压力量也许是相当适中的。偶尔会有一段时间压力太大，但你也许有能力去享受压力，并且很快地回到平静的状态，因此压力对你的健康并不会造成威胁。做一些松弛的练习对你来说仍是有益的。

- 54 (49-59) 表示你能够控制自己的压力反应，你是一个相当放松的人。也许你对于所遇到的各种压力，并没有将它们视为威胁，所以你很容易与人相处，可以毫无惧怕地担任工作，也不会失去自信。

- 43 (38-48) 表示你很不易为压力所动，甚至不把压力当一回事，好像并没有发生一样。这对你的健康不会有什么负面的影响，但你的生活缺乏适度的兴奋，因此趣味也就有限。

- 32 (27-37) 表示你的生活可能是相当沉闷的，即使刺激或有趣的事情发生了，你也很少做反应。可能你需要参与更多的社会活动或娱乐活动，以增加你的压力应激反应。

- 21 (16-26) 如果你的分数只落在这个范围内，也许意味着你在生活中所经历的压力经验不够，或是你并没有正确分析自己。你需要更主动些，在工作、社交、娱乐等活动中多寻求刺激。做松弛练习对你没有什么用，但接受一些辅导也许会有帮助。

4. 怎样应对压力？

如果你发现最近来自学业或科研或工作生活中的压力有点大，已经严重影响了你的状态，不妨尝试这几招：

（一）辨清你的“压力症状”

首先我们要意识到，并且理清导致自己情绪、压力飙升的症状，事情的类型和原因，比如因要准备课堂报告、申请项目、研究评估、毕业论文等具有明确时限的学习工作所带来的压力，或者是要找工作、搬家、亲子关系、感情困扰等事务和生活变化所带来的压力。这是听起来很简单的一步，但也是不容易的一步，很多人压力大时身体会出现各种症状，而本人不一定能意识到自己正在经历一个巨大的压力风暴。一个很好的方法是开始简单记录自己每天的情绪状和身体感觉，然后分析总结自己的压力模式。

（二）分析你的“压力来源”

仔细想想你的压力来自于哪里，是环境、组织、还是个人。我们生活在一个充满外界压力的时代，而我们需要做的是尽可能过滤压力或者降低外界给你的影响，学会与自己和解，并对自己提出合理实际的要求，进而产生内生的动力。最为重要的减压策略就是实时评价自己所面对的情况。一个最简单的方法就是自问“最糟糕的结果能怎么样？”通常那种“最糟糕”并没有我们想的那么糟。

学习生活中的许多压力因素，比如考试，都是一些重复出现的事件。这种情况下可以反复提醒自己“你以前已经经历过了这种压力，并且做得很好”，这样我们就可以有足够的证据相信自己可以再一次做好这件事。

（三）知道如何放松

有相当一部分人不确定什么让自己放松，而有一部分人混淆了身体的放松和头脑 / 情绪的放松，很多失眠的人让

身体休息，而头脑还是在飞速的烦恼担忧。网上、书上有无数种可以放松的方式，大家可以努力去试试各种不同的方式，每个人都可以找到适合自己时间、经历的放松方式。几个简单可行的例子包括：运动、跳舞、深呼吸或者是瑜伽、禅修、冥想、散步、慢跑等。

通过专门的放松训练，我们可以学会在面对压力时控制住抵抗和逃避的反应，增强思考能力。这里专业小编们给大家分享一个可以自主练习的简便的放松训练，大家不妨一试：

- 以舒适的姿势靠在沙发或躺椅上；
- 闭目；
- 将注意力集中到头部，咬紧牙关，使两边面颊感到很紧，然后再将牙关松开，咬牙的肌肉就会产生松弛感。逐次一一将头部各肌肉都放松下来；
- 把注意力转移到颈部，先尽量使脖子的肌肉弄得很紧张，感到酸、痛、紧，然后把脖子的肌肉全部放松，觉得轻松为度；
- 将注意力集中到两手上，用力紧握，直至手发麻、酸痛时止，然后两手开始逐渐松开，放置到自己觉得舒服的位置，并保持松软状态；
- 把注意力指向胸部，开始深吸气，憋一二分钟，缓缓把气吐出来；再吸气，反复几次，让胸部感觉松畅。

这样，依此类推，将注意力集中肩部、腹部、腿部，逐次放松。最终，全身松弛处于轻松状态，保持一二分钟。按照此法学会如何使全身肌肉都放松，并记住放松程序。每日照此操作两遍，持之以恒，必会使心情及身体获得轻松，睡前做一遍则有利于入眠。另外，生活中安排有规律的锻炼以及充足的睡眠也是降低压力的有效方法哦。

(四) 与理解你、支持你的人沟通

最好的应对压力的策略，就是向好朋友或者咨询师去诉说自己的问题。跟一个理解自己的人讨论压力问题，可以

大大缓解自我的紧张感，有时对方还可以提供给我们很有价值的处理问题的建议。表达陈述你的感受和际遇本身就是一种疗愈方法（叫做叙事疗愈），你在表达的同时也在整理自己的思路，分析自己的感受，而与能够理解、支持你的人讨论你的压力症状，会打开思路，哪怕只是有人聆听和陪伴你，也会让你的情绪好起来。如果暂时找不到合适的人，你也可以试试与自己沟通，把感受结论写出来。永远不要放弃自己，不要放弃任何能让自己更好受的方式，需要的时候，找专业的咨询师、疗愈师或者人生导师（life coach）帮助你。

5. 如何应对挫折？

（一）什么是挫折？

所谓挫折就是指人们在某种动机的推动下，在实现目标的活动过程中，行为遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰，使得动机不能实现、需求不能满足、目标不能达成，产生失望、不满意、沮丧等负面感受的过程。

（二）什么是挫折反应？

挫折反应是指个体陷入挫折状态后启动的一系列心理、生理和行为上的反应。常见的情绪反应有愤怒、敌对、焦虑、恐惧、沮丧、失望、绝望、无助和淡漠等，同时与这些负性情绪体验相随的不仅有内在的心理生理反应，还有外显的行为变化，如攻击引发挫折的原因，逃避引起挫折的现实环境，动用心理防御机制，极力寻求摆脱挫折的方法等等。

（三）面对挫折时我们的心理防御机制是怎样的？

人在遭受挫折后导致心理的不平衡状态，主体为了减轻心理压力，常常会有意无意地运用心理防卫方式（机制），采取自我防卫措施，以抵御外来的伤害，任何心理健全的个人都会这样做的。实际生活中常见的有以下几种：

- 否认，是指一种拒绝承认现实的某些方面，借以减轻

焦虑和痛苦的心理防御机制。

- 潜抑，指一个人能被社会或自己意识所接受的欲望、情感和行为，在不知不觉中压抑到潜意识中去，使自己意识不到，而使内心保持安宁。
- 投射，指一个人把自己的过失归咎于他人，或者将自己内心那些不能为社会规范或自我良心所接受的感觉、欲望、意念等放到别人身上，以掩饰自己，逃避或减轻内心的焦虑与痛苦。
- 反向作用，指一个人表现与自己的欲望、动机、观念等截然相反的矫枉过正式的态度和行为，以减少焦虑，维护安宁。
- 转移，指一个人把对某一对象的欲望、情感或行为意向不自觉地转向其他对象上去，以减轻自己的心理负担。
- 抵消，指一个人以象征性的动作、语言和行为，来抵消已经发生了的不愉快的事情，以弥补内心的愧疚。
- 合理化，指一个人给自己的行为或处境寻找能为自我和社会认可的理由的做法。
- 升华，指一个人将被压抑的本能欲望导向人们所接受、为社会所赞许的活动上面来。健康成熟的“心理防御机制”在现实生活中是一种相当普遍的心理现象。人在其心理活动中，需要与欲望是不可能都得到满足，或多或少地会遇到挫折或动机的矛盾冲突，从而产生情绪上的焦虑紧张和不安。

一般来说，在这种情况下，人们或采用积极的态度和方法面对现实的矛盾，设法求得解决，或采取消极的态度和方法，企图回避矛盾以摆脱困境。

（四）我应该怎样面对挫折？

人生总会面临许多挫折，留生活更不可避免，我们要学会承受挫折，而承受挫折首先要正确地认识挫折，理智面对挫折，树立正确的挫折观。

人总是需要不断前进，而挫折只是前进中的对我们的磨

练。在挫折之中，失望与希望并存。战胜挫折，才能更好地完善自身。另外，挫折具有两重性，它既可以培养人的坚强意志，引导我们总结经验，汲取教训，使自己的追求得到完善和提高；同时，它又可使人消沉、情绪低落，甚至诱发身心疾病。总之，挫折是客观存在的，人生不同时候都有不同的挫折来考验我们，借此提升我们，关键在于我们怎样认识它和对待它。

(五) 我应该怎样提高自己的挫折承受能力？

- 树立正确的挫折观。正确认识挫折，理智面对挫折。
- 订立恰当的个人目标。如果目标恰当、方向准确、持之以恒，产生挫折的机会就相对较少，即使遇到挫折也能积极应对。
- 培养积极思维，善用积极的心理防御机制。挫折是自我完善过程中不可避免的，积极面对挫折，会使挫折变为前进的动力。
- 积极投身实践磨炼自己和积累经验。
- 建立支持系统与掌握调试方法。学习和掌握一些自我心理调适方法可以有效化解因挫折产生的焦虑、紧张等不良情绪，提高挫折承受能力。如：自我暗示、放松调节、呼吸调节等。
- 主动寻求专业的帮助。当自己受到挫折后陷入不良情绪中无法自拔时，应及时寻求心理咨询师的帮助。

6. 如何处理人际交往问题？

环境的改变带来的另一个重要问题是新的人际关系的构建。建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。那么我们建立良好的人际关系的途径有哪些呢？

（一）如何增加别人对我们的接纳性？

我们通常所说的印象实际上指第一印象或最初印象，社会心理学中，第一印象获得的信息比后来获得的信息影响更大，那么，如何建立良好第一印象呢？社会心理学家艾根（1977年）根据研究得出同陌生人相遇时，按照 SOLER 模式表现自己，可以明显地增加别人对我们的接纳性。

- S 表示坐或站要面对别人
- O 表示姿势要自然放开
- L 表示身体微微前倾
- E 表示目光接触
- R 表示放松

（二）如何避免掉入影响人际关系的几个“坑”？

心理学里面有几个概念，专门是说这个问题的，我们这里学习一下，避免自己重蹈覆辙。

- 我们有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对该类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍我们正常人际关系的形成。
- 我们头脑中经常存在某种固定化的意识，影响着人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。如成语“邻人偷斧”说的就是这种定势效应。
- 有的人在与人交往时，常常会把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的理念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，也就是我们常说的“以小人之心，度君子之腹”，所以人际交往中很容易产生误解。

(二) 提升个人魅力

社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

- 提高心理素质：人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。
- 提高自身的人际魅力：应该说，每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质的社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

(三) 学习真诚的交际

- 换位思考：懂得“己所不欲，勿施于人”，懂得得到朋友的最好办法是使自己成为别人的朋友。懂得别人是别人而不是自己，因而不能强求，与朋友相处应存大同，求小异。真诚被认为是人际关系的核心。
- 善用赞扬和批评：赞扬能释放一个人身上的能量调动人的积极性。与赞扬相对的是批评。一般情况下，应多作赞扬，少用批评，批评是负性刺激。通常只有当用意善良、符合事实、方法得当时，才有可能产生积极的效果。
- 主动交往：在社会交往中，那些主动始发交往活动，主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。大学生的主动交往也很重要，特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。在异国他乡学习或工作，更要学会主动，练着“厚脸皮”一些，微笑示人，主动结交，相信你一定会有收获。

- 学会共情：人际关系的本质是人与人之间情感的联系与沟通，情感的沟通越充分，双方共同拥有的心理领域就越大，人际关系就越亲密。共情不是同情，而是交往双方内心情感的共通与同一。这一点也适合用在亲密关系构建里。

7. 恋爱心理知多少？

（一）爱情的困扰

每个人对爱情都有不同的定义。爱情既美好又复杂，既甜美又苦涩。在恋爱的过程中，也会出现不同程度的心理困扰，较为常见的有下面一些问题：

（1）爱情还是友谊？

友谊与爱情的关系是什么？界限在哪里？友谊的支柱是理解，爱情的支柱是感情；友谊中双方的地位是平等的，爱情中双方的地位是一体化的；友谊系统是开放的，爱情的系统是封闭的；友谊的基础是信赖，爱情则纠缠着不安和期待；友谊充满充足感，爱情则充满欠缺感。

（2）爱情是糖衣？

恋爱带来的甜蜜有时被形容为“糖衣炮弹”，糖衣人人都爱，甚至爱到有一天可能被伤害都不怕。另一方面，也有很多人对糖衣炮弹说不，时常会产生“顾虑心理”，即人之间产生了“怀疑”和“防备”。顾虑心理会使人开始自我封闭，面对喜欢的人，我们总是愿意把自己认为别人会喜欢的一面展现出来，而把不被别人欣赏、赞同的一面隐藏起来，甚至对自己无伤大雅的身材、容貌、性格等也顾虑重重。由此往往我们展现出来的并不是真实的自己。

（3）表白还是暗恋？

单相思和爱情错觉是年轻人在恋爱方面常见的心理挫折。

单相思就是指一方倾心于另一方，却得不到对方回应的单方面的“爱情”；爱情错觉是指错误地以为对方爱上了自己，也就是我们平常所说的“自作多情”。

(4) 失恋

对任何人来说，失恋都是一种痛苦的情感体验，会不同程度地造成剧烈而深刻的心理创伤。但是爱情的路上并非总是一马平川，很多人都会经历失恋。对失恋的处理是一个很有意义的学习过程，有时我们回头看看，会发现很多事情被我们自己放大到不可收拾的程度，实际上合适的处理方法可以缓解失恋给双方带来的痛苦。

那么，我们应该如何处理分手？

给主动分手的人：

- 想清楚自己为什么要分手。分手有什么好处？有什么坏处？
- 在谈分手之前，先考虑对方的个性、两人交往的深度、对方可能的反应等，准备好自己谈分手的方式、态度和理由。
- 分手之前要有周详的考虑，尽量给对方一些准备的信号，让对方有充足的时间进行心理的适应并参与决定。单方面决定就宣布，对对方来说是不公平的。
- 调整好情绪再出发，态度温和而坚定，别数落对方的不是。
- 慎选谈分手的时间和地点。时间最好是白天，因为晚上人的情绪较难控制。地点最好是公开、安静、有旁人但不会干扰到你们谈话的地方。
- 主动提出分手的一方，要勇敢面对曾经的感情，不可逃避责任。不要说“我们从来没有爱过”，这是非常不负责任的，会让对方感受到的伤害更重。
- 在顾及对方感受和尊严的情况下，真诚地、具体地讲出分手的原因。分手时要尊重和体谅对方。

- 分手后尽可能保留一段情感的真空期，让彼此有更清楚的情感界限，也帮助自己整理分手的情绪。

给被动分手的人：

- 在对方提出分手后，要保持冷静，先听完对方怎么说，别从“我被甩”的角度看事情。
- 接受沟通。有些人在对方提出分手时候就说“我不听”，电话也不接，想以此逃避。这是非常不成熟的做法。
- 痛苦别往自己肚里吞。失恋时伤心难过是难免的。尤其是男生，不要否认、压抑自己的情绪。失恋了，就痛痛快快哭，这种哀伤是需要一定时间和措施去处理的。可以找亲近的人分担你的悲伤和压力，也可以找专业的心理咨询老师帮助你整理情感经验和抒发内心感受。
- 不要急着再次恋爱。被动的一方不可以意气用事。有些人自尊过高了，就要报复、示威。让自己有一段情感的真空时期，避免在混沌、杂乱的情绪中让新恋人无形中成为替代品，避免自己分不清楚喜欢的是前任的影子还是现任的恋人，找不到自己真正要找的情感归宿。
- 被动的一方千万不要因此自卑。失恋只是生命中碰到的一个失败，不要以偏概全，把自己整个都否定了。
- 分手初期双方最好不要见面。常见面的话，情绪就容易被挑起来。如果是在一个教室上课，要尽量找看不见对方的角落。倘若自己主动找机会去见对方，实在是折磨自己。
- 短期的退隐行为是可以接纳的。你失恋以后觉得自己状态不好，可以告诉朋友，选择暂时减少社会活动。我们要承认自己在一个很大的情绪创伤中，需要休息，需要冷静。但退隐的时间不能很长，要尽快调整自己的情绪，重新站起来。
- 给自己时间调适。被动分手的人，因事先心理准备期较短，分手后的调试就需要较长时间，抑郁、沮丧、失眠、不知不觉流泪、生活节奏混乱、触景生情等是常有的现象。恢复的时间因人而异。一般是分手后约三至六个月时间，

视两人情感深度、个人在情感中的投入程度、个人对情感的回顾及省悟程度、个人拥有资源及善用身边人际及心理资源的程度而有所不同。分手后有心情低潮期是自然的事，但是如果持续超过半年情况未见改善，可能需要有所警觉，需要请专业人员协助。

(5) 培养爱的能力

爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力，它会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己。恋爱的过程也是培养爱的能力的过程。

- 表达爱的能力：能否用恰当的方式和语言向对方表达出爱意是需要勇气、需要信心的。表达爱是在表明，爱一个人也是幸福，即使可能得不到回报。表达爱，让对方知道被一个人爱着，这是一种很崇高的境界。
- 接受爱的能力：当期望的爱来到身边时能否勇敢地接受也是爱的能力的表现。有些人在别人向自己示爱后，内心挺高兴，但又不肯接受别人的爱，或对爱缺乏心理准备，或觉得自己不配、不值得爱，因此而失去发展爱的机会。
- 拒绝爱的能力：对不能接受的爱表示拒绝，首先表现为对他人的尊重，要感谢对方对自己的欣赏和感情；其次要态度明确、表达清楚，即和对方只能是什么样的关系，同学还是一般朋友，或者什么都不是；最后，语言和行动要一致，可能有些人怕对方受伤害，虽然语言上拒绝了对方，但是行动上还是与对方有较亲密的接触，使对方容易误解。
- 鉴别爱的能力：能较好地分清什么是好感、喜欢和爱情的人，是个自信也最终别人的人。有鉴别爱的能力的人，会自然地与别人交往。过于自我孤立，只站在自我的角度考虑问题，对他人和自我的认识往往会发生偏离。
- 解决爱的冲突的能力：爱的冲突一方面来自日常生活中的不一致，或不协调；另一方面可能来自于性格的差异。恋人间有效的沟通能够清楚表达自己的思想、感受；

伤害性的争吵或者冷战都不利于问题的解决。

- 面对失恋的心理承受力：培养承受失去爱的能力，首先是要学习怎么看待失恋。有的人可能把失恋看做人生一个巨大的失败，使自尊心强烈受挫，那就必然会有强烈的负面情绪体验。其实，失恋只是一种选择的结果，一个人不选择自己并不等于自我的全面失败。其次，要在失恋中学习，把失恋作为一种人生财富，将失恋过程中所体会到的情感，挣扎与痛苦，看做一次深刻的人生体验，人会在失恋中变得更加成熟。最后，失恋给人再恋爱的机会，一次失恋不等于整个爱情生命的结束，人还会再恋爱，再体验美好的爱情。
- 保持爱情长久的能力：保持爱情长久的能力，其实是上述多种能力的综合。保持爱情的常新，需要持之以恒和付出心血，同时又要保持自己的个人，有自己的追求与发展。学新的东西、善于交流、欣赏对方，是爱的重要源泉。

保持爱情的长久，也同时需要学习处理恋爱与学业、与恋人相处和与其他人交往的关系等，将爱情作为发展的动力。

第三部分

面对抑郁，我该怎么办？

近些年来，抑郁症患者越来越多，留学生群体是抑郁症的易感人群，耶鲁大学发布的一项研究表明，45% 中国留学生称曾出现过抑郁症状，29% 有焦虑症状。心理学家分析，留学生群体，一般受教育程度高，易于接受道理，自尊心强，却不易让他人走进他们的内心世界，而异域的生活与国内有诸多的不同，远离父母亲友，狭小的人际关系网使得他们难以在日常生活及时找到可以倾诉的对象，再加上国内外各种价值观念、文化隔阂、生活习惯的冲突让留学生很难融入当地主流社会，以及来自学业、经济的压力和父母的莫大期望，让他们难以开口说出自己的烦恼徒添家人忧虑，所以是抑郁症的高发群体。国外中文心理咨询环境的缺乏使得留学生难以找到合适的心理治疗渠道。严重的抑郁症患者甚至可能会选择轻生。在我们的周边，被诊断为有抑郁症的同学朋友也屡见不鲜。为此，小编为大家整理了一些有关抑郁情绪与抑郁症的常识，让大家在面对自身或周边朋友的问题时，能够有所参考，有所帮助。

1. 什么是抑郁症？

（一）什么是抑郁症？

抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。持久和严重的抑郁情绪伴随着自我评价降低和快感缺失是抑郁症的核心症状。抑郁症的反面不是快乐，而是生命活力的丧失。此外，抑郁症患者通常还具有以下一些状况：精力减退、食欲改变、睡眠更多或更少、焦虑、注意力下降、犹豫不决、躁动、感到一无是处、内疚或绝望，以及有自残或轻生念头。（定义参考世界卫生组织）

（二）抑郁情绪等于抑郁症吗？

抑郁情绪不等于抑郁症。

所谓的抑郁情绪就是做什么事情都提不起兴趣来，好像这个世界也是一片灰色的，不过，并不是说一个人一有抑郁情绪就会被诊断为抑郁症，要知道，抑郁情绪是每个人都可能会体验到的情绪。无论是元气少年还是钢铁硬汉都会有被生活暴击而流泪的时候，但这种悲伤、消沉抑或痛苦的情绪若是在专注于其他日常活动和人际互动中能基本得到消除，且来去匆匆不过两周时则并不能被称作抑郁症，而是抑郁情绪。

比较长时间地陷入抑郁情绪的状态里，譬如连续几个星期，就是抑郁状态，在一个人遭遇失恋、亲人去世或突然失业之类的重大事件时，都很有可能会陷入抑郁状态里。

抑郁状态可以分不同的程度——轻度、中度、重度，也就是我们常说的轻度抑郁、中度抑郁、重度抑郁，这时候便已经进入到抑郁症的范畴内了。如果抑郁状态是比较轻的，那多半还是可以勉强自己完成一些事情，但如果到了重度，就会影响到社会功能，比如成天躺在床上起不来，学生不能上课、上班族无法工作等社会功能受损。

（三）只有性情软弱的人才会患上抑郁症吗？

抑郁症是全球的一种常见病，有超过 3 亿多的患者。这并不是性情软弱的表现，而是由各人的生命经历或遗传因素造成。

（四）抑郁症可以治愈吗？

是的。抑郁症并不是不治之症，只要接受正确的引导和治疗，抑郁症可以得到治愈，办法包括心理疗法或抗抑郁药物，以及两种办法兼用。但是具体的治疗方法要因人而异，抑郁症治疗没有统一的最好的标准，适合自己的就是最好的。

（五）怎么判断我是否得了抑郁症？

抑郁症的确诊所以心理学的专业人士建议一定要专业医生处。网上虽然有很多抑郁症诊断测试，但心理学专业人

士判断，绝大多数都是不准确的，会有误导，所以一定要谨慎。

（六）为什么会得抑郁症？

抑郁症因个人生命经历和遗传因素不同，有很多种成因，需要具体分析。这里仅仅介绍一下从归因的角度，心理学家认为抑郁者和正常人在负面事件解释上有三点不同。

- 一是抑郁者容易对负面事件归于内在，为消极事件过分自责，而普通人可能看成运气因素或者他人因素；
- 二是抑郁者认为负面事件有深远的整体的广泛的意义，因此更容易陷入其中，而普通人可能把它们看成孤立的，意义有限的；
- 三就是抑郁者把负面事件看成是不可改变的，未来也没有办法改善，而普通人相信多数负面因素都会随着环境慢慢消退，该过去的总会过去。这样，负面事件就成了抑郁者的漩涡。

换句话说，抑郁者容易对负面事件穷思竭虑。它们会在一些负面事件上纠缠不清，把这些在记忆中长时间固定下来，不时鞭打着内心深处的自己。它们会深深困在思虑和自责中间，从中寻找一些消极而抽象的东西。渐渐地，他们和生活中新鲜的空气隔绝了，只在自己抽象的思辨中徘徊打转。他们的记忆也会一点点的宽泛空洞化。没有了鲜活、丰富而积极的记忆素材，他们也会更多地感到无价值无意义。在这个过程中，他们也放弃完整自我的意义追寻，感到更多的绝望无助和碎片感。

2. 如何应对抑郁症？

（一）如何应对轻度、中度抑郁

如果你发现自己已经很长一段时间都有抑郁情绪，或者根据诊断已经达到轻度抑郁症或者中度抑郁症，不要害怕，除了以上的办法，还有以下措施可以自助哦~

(1) 做最感兴趣的事

从最感兴趣的事入手，有计划地做些能够获得快乐和自信的活动，尤其在周末，譬如打扫房间、骑赛车、写信、听音乐、逛街等。

(2) 规律生活作息，养成良好健身习惯

抑郁症也会引发各种生理机能的失调，如食欲暴增或减退，失眠或精神衰弱等现象，而这时我们需要做的更是要规律生活作息，以防抑郁症继续恶化我们的正常生活。这些可养成的生活习惯比如：

- 早睡早起，保证睡眠时间，作息规律，按时吃饭，绝不轻易打破。
- 每天安排一段时间进行体育锻炼。参加体育锻炼可以改善人的精神状态，运动是一种释放的途径。傍晚运动，有利于失眠的人夜晚更加容易入睡。比如说跑步，不必太剧烈，慢跑甚至慢到只需保持一个奔跑的姿态行进即可，30分钟~1小时为宜。
- 不要暴饮暴食，摒弃那些影响身体健康的行为。
- 拒绝“嗜睡”。抑郁的人总有想睡的欲望，觉得睡一觉醒来好像就能恢复活力，变回曾经的自己。但过度睡眠会加重萎靡和封闭，故不如走出室内做一些有利于康复的活动。
- 避免服用某些药物。比如口服避孕药、巴比妥类、可的松、磺胺类药、利血平，可能会引发抑郁症，应尽量避免服用。
- 多吃些富含维生素B和氨基酸的食物。如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等，对于摆脱抑郁症也有裨益。

(3) 交流、沟通，融入外在世界

如果你做一个调查就会发现，抑郁的人大多数是内向的，他们往往觉得自己很有想法而忽视了和他人的交流。其实害怕交流潜在的原因还是担心暴露出自己问题，沉湎于自

己的小世界是很难发现自己真正问题所在的，故要敢于走出自己的世界融入外界，结交朋友。经常和朋友保持交往的人，其精神状态远比孤僻独处的人好得多，尤其在境况不佳时，“朋友是良医”。

- 学会倾诉。身边得有至少一个你可以倾诉所有事情的亲密挚友，至少一个，一个你可以无话不谈的对象。当你崩溃的承受不住时，不应该一个人蜷缩在宿舍或者家中，你需要有一个对象，可以一股脑儿倾诉你当时的所感所想，一个可以倾听、安慰你的人。
- 参加社交活动。尽量避免长时间一个人呆着的情况，参加活动并尽量尝试开口与人交流。不要消极地以为社会、别人就是你想象的那样，时刻保持与外界沟通，你会收获意想不到的效果。交朋友首选可以倾诉衷肠的知心，还可以结交一些饶有风趣、逗人发笑、使人愉快的朋友。

(4) 尝试冥想、禅修、瑜伽

冥想、禅修、瑜伽的主旨就是放松与平静，调理身体与情绪的合一。身体与意识的关系决不可小视，已经有很多例子证明了禅修、冥想、瑜伽等对于抑郁症的治愈作用。网上关于这方面内容有很多，这里就不一一赘述了。

(5) 直面自己的抑郁，并有效规避导致抑郁的根源

这一步首先要正视自己的抑郁，承认抑郁和恐惧是存在的，并学会发现导致自己抑郁和恐惧的诱因究竟何为，是学习压力、人际关系、某次挫折抑或是令你自责的某件事情？进而分辨出自己的性格中的哪些要素使得这些压力引发了抑郁，然后离开不适合自己的环境去寻找一个能让自己感到舒适的地方。在这个过程中，重要的是做到不自欺，直面真实的自己，接纳弱点也是自我生命的一部分，并宽容自己暂时的抑郁状态。

(6) 根据状态重新定位、悦纳自己

抑郁之后一个显著的变化就是，自己的各方面能力下降了。因为这是伴随抑郁的一个长期的症状，你要及时适应自己的方面的变化。学习、工作、生活你都会感到力不从心，这时候你应该及时察觉并消除由于能力下降而产生的焦急、自责的情绪。不必苛求自己，也不要总是拿以前的自己和现在比较。量力而行，尽力而为，做到无愧于心就够了。

（二）如何应对中度 & 重度抑郁

如果抑郁症已经到了中度以及重度的情况，一定去就医，并坚持服药。目前抑郁症已经有有效的解决措施，只要患者努力寻求帮助，是一定可以治愈的。

抗抑郁药有一个特点，一般都要服用三四周甚至更长的时间才能见效。而患者大多性急，看到不能见效，就会失望、沮丧，甚至匆匆停药，以至于前功尽弃。或者有患者看到药效但并未痊愈就立即停药，当病情复发时则再次加大治愈难度。世界卫生组织推荐的最短疗程是半年。为了保险起见，轻度抑郁最好维持治疗6个月以上；中度抑郁9个月以上；重度抑郁15个月以上。

（三）抑郁症患者如何寻找最匹配的治疗方式？

对于单个抑郁症患者来说，不存在最好的治疗方式，只有最适合的治疗方式。患者在治疗过程中，不能理想化，不要幻想走捷径，照搬别人的成功经验；只能根据自己的情况，寻找最适合的个性化治疗方式。最适合自己的，其实就是最好的，这就叫实事求是。既然理想的治疗方式不可觅，就不能迷信某一种方式，而排斥其他方式。应该打通各种疗法，无论是药物治疗，还是心理治疗，或者运动治疗，只要是有用的，都可以拿来。通过试错，取长补短，协同使用。这是大而言之；小而言之，即使在心理治疗门类里，也不要画地为牢，彼此排斥，而应该把行为认知疗法、精神分析、团体治疗等等都打通，以解决患者问题为核心，找到一种对患者最有效的心理疗法。简单总结如下：

首先，抑郁症是一类疾病，而不是一个疾病。每个患者的症状是千差万别的，同一个治疗方法对不同的患者效果是不一样的，甚至同一个患者在不同时期，用药效果也是有区别的。因此不存在一个理想化的治疗方法，患者不能照搬别人的经验，而要用开放的心态，尝试并接受更多的方法，不应该排斥其他疗法。

其次，如何去寻找最匹配的方式？可以在以下几方面做出努力：

- 以科学的态度，对未知抱有敬畏之心；以开放的心态，不固执己见，不党同伐异，勇于学习和尝试。
- 对生命抱有感恩之心。少一些抱怨，多一些接纳。治疗有效要感恩，治疗无效也不要失望。永远记住：行动第一。坚持下去，就有办法。
- 为自己刻苦钻研。患者要以对自己负责的态度，加强学习和研究。如果采用药物治疗，就要学习精神医学，研究药物治疗原理，理解医生的用药逻辑，这样才可以增强治疗依从性，把疗效最大化，不至于半途而废，功亏一篑；如果采用心理治疗，就要学习心理学，做自己的心理医生。这是一条更为艰难的道路，但值得追求。必须记住：抑郁症治疗的本质是自救，如果自己都不对自己负责，就不会有任何人对你负责。
- 要关注技术细节。魔鬼在细节中，任何方法只有能运用才谈得上价值。有方法而不会操作，再好的方法也是纸上谈兵。有人曾通过对步伐、节奏、呼吸等调节，探索跑步产生内啡肽的时间和里程等关系，仅靠跑步治愈了抑郁症。这就是技术对于方法的贡献。
- 允许试错。鉴于人类的大脑过于复杂，奥妙无穷，而现代科学对大脑的研究还在初级阶段，关于抑郁症的本质问题至今尚无定论，谁也不能指望某种方法一定见效。只要自己坚持不懈，不断试错，总能从错误走向正确。

特别强调，在试错的过程中，最重要的是耐心和信心。只要对自己负责，有耐心，有信心，坚持到底，就一定能

找到适合自己的治疗方法。而适合自己的就是最好的！

3. 如何帮助身边有抑郁情绪或者抑郁症的人？

如果你身边有一些朋友有抑郁的情绪，或者抑郁症，你可以怎样帮助他们呢？以下是一些建议：

(一) 不要责怪他们，鼓励他们接纳自己的状态

抑郁症是一种疾病，一般人并不能帮助患者或治疗抑郁症。关键是要提醒他们生病了，帮助他们减少内疚感，不能因为患者极端的做法和想法去责怪他们。同时，要接纳患者低能量的状态并鼓励他们接纳自己，默默陪伴而不施加压迫。不要以“懒散”“颓废”来定义他们甚至拿过去“高能量”的他们与现在相比较，也不要滥用正能量的口号来为患者加油来以增加患者康复的压力。

(二) 积极的倾听，提供情感上的支持和理解

当朋友主动与你交流时，做一个积极的倾听者，并且仔细去聆听并理解他们所说的，并及时给予自己的想法和反馈。即使他说的不正确或是被误导的，也要鼓励他们，理解他们。要让他们知道，自己永远不孤单，而是永远被理解的。

(三) 如何你和患者一起做事，对于他要有切合实际的期望，减少他们的压力

日常的学习、工作、生活对于抑郁患者来说也是很有压力的。你应该承认他们不是“伪装”、“软弱”、“懒惰”或“自私”。并经常询问他们是否得到了实际的帮助，但是注意不能让帮助变成了依赖。

(四) 鼓励和积极与他们谈心，提供情感上的支持和理解

当患者主动与你交流时，做一个积极的倾听者，并且仔细去聆听并理解他们所说的即使他说的不正确或是被误导

的，并及时给予自己的想法和反馈。不要害怕鼓励他们谈论自己的感觉、症状和头脑中所想的事。

（五）陪伴，陪伴，陪伴

温柔、耐心、不勉强的陪伴。如果发现情况比较严重，就鼓励他们去接受治疗并帮助他们。相信随着时间的推移，TA 会渐渐恢复健康。如果朋友已经被诊断为抑郁症，也要告诉他们抑郁症的治疗是一场持久战，不能轻视。

如果你身边有抑郁症的朋友已经表现出比较明显的自杀倾向，那么，作为朋友和家人，除了上述的办法，我们还可以做些什么呢？

首先要积极求治。事实告诉我们，抑郁症必须治疗。许多患者的亲朋好友认为，抑郁症只是心理、情感问题，只要谈谈话，疏导疏导，“打开心结”，就能“走出来”。这实在是懂科学的表现。至于患者本人，得了抑郁症，起先不自知；捱了很多时日，才会犹犹豫豫走上求治之路。那时他心理准备不足，当医生告诉他，疗程很长，至少半年以上，甚至两年、三年，还要不断复诊、复查，他就会畏难、绝望、抗拒，经常不能坚持治疗，最终酿成悲剧。据一项调查，中国有 62.9% 的抑郁症患者从未就医，只有 10% 的患者接受过正规的药物治疗。因此，一旦发现自己得了抑郁症，不要犹豫，立刻去看西医；根据自己的病情程度，请医生决定，是吃西药，还是看心理医生。不要浪费宝贵的时间。在抑郁症早期，时间就是生命。

其次，干预抑郁症患者自杀，最关键的是判断患者何时最有可能自杀。

自杀分三个步骤：自杀意念、自杀企图、自杀实施。几乎每个抑郁症患者都会有意念和企图，但要走到实施这一步，还需要客观条件。依据抑郁症临床症状表现，医学上把抑郁症分类为轻度、中度和重度三种类型。轻度抑郁症患者心境低落，兴趣和愉快感丧失，容易疲劳，多思多虑，自卑消极，无缘无故出现多种躯体不适；到了中度，还会

追加脑功能阻滞和精神运动性阻滞，患者感到自己大脑思维功能、行动功能和社会功能下降，不敢见人，人际交往发生障碍；到了重度，患者情绪极为抑郁，已无法感知喜怒哀乐，思维动作严重迟缓，语速慢，语音低，语量少，应答迟钝，严重者可呈木僵状态。一天之内，经常不言不语，不动不吃。

那么，是不是重度抑郁症自杀危险最大？不是。这正是抑郁症的独特之处：抑郁症患者自杀，往往发生在从轻度向中度恶化，以及从重度向中度好转的阶段。真正的重度患者不会自杀。原因是，抑郁症药物治疗的特点是，先改善患者的动力，后改善患者的情绪。自杀要具备两个条件，即自杀的意愿和执行的动力。重度患者往往大脑一片空白、体力不支，不具备自杀能力；而药物一旦起效，患者大脑的抑制先得以解除（有了动力），可是情绪的好转要落后一周（自杀意念还在），自杀往往在这一阶段发生。也许患者再坚持一两天，就能挣脱黑暗，迎来光明。但是，他看不见曙光在前，放弃在最后一刻，功亏一篑，让人扼腕叹息！

干预自杀，就要学会识别患者从轻度向中度恶化、尤其是从重度向中度好转的关口。在这两个时段，要把病人看好，最好寸步不离。意志比较坚强的患者，则要有自我拯救意识。自杀往往发生在一念之间，很多时候仅靠意志难以抵抗自杀的冲动，这时，就要有意识地让自己不具备自杀的条件。只要死不那么容易，自杀冲动就会再而衰、三而竭。过了这个劲，也就不想死了。在一天之中，抑郁症患者多在凌晨自杀。这是因为患者的情绪变化晨重晚轻。患者往往早醒，那时情绪最为低落，想到漫长痛苦的一天即将开始，不知何时才是尽头，自杀的念头就会蜂拥而至。

第三，在自杀高发期，患者需要看护，最好寸步不离。那么，如何尽到看护之责？最重要的就是：陪伴，而不是说教。很多人认为，抑郁症是心理问题，要给患者“打开心结”。岂不知抑郁症本质上更是器质问题，在中度和重度抑郁阶段，劝他“想开点”“不要死”没用。要以陪伴为主，不

要讲大道理,须知世界上最不缺的就是道理;要让患者知道,他需要时,有人在;不需要时,就能安静呆着。

最后说一个纯粹技术性问题:尽量给患者安排一个阳光充足、色彩鲜明的居室。抑郁症病重时,患者的视觉会发生变化,看任何东西都是灰色的。让患者的房间光亮鲜明,有助于情绪改善。

4. 如何预防抑郁症?

(一) 抑郁易感人格

世界上没有两片完全相同的树叶,人与人的人格和思维方式的差异更是判若云泥,尽管每个人都在不同程度上具有罹患抑郁症的可能性,但是有些人格类型和思维方式在人群中则更容易引发抑郁。而要预防抑郁症的发生首先需要从性格上审视自己是否有以下的可能性,这些人格特征并不能和消极划等号,而有些特征其实是很可贵的,因为不少天赋异禀的人也会显现出这样的特征。虽然抑郁症的发生有心理、生理、环境等多重因素的作用,但是内因是需要首先关注的因素。

而根据心理学的研究成果,具有以下人格特点的人会更容易患上抑郁症(材料来自《中国人抑郁易感人格的特点与结构初探》):

- 敏感好胜:对他人对自己的态度和评价过于敏感,喜好与别人作比较又怕被别人比较;
- 封闭防御:经常处于防御性独处或交往的表面化甚至表演化,缺乏与他人的深度沟通和交流;
- 过度专注自我:自我体验复杂且深刻,更多关注个人的意愿和需要,对客观世界感受缺失;
- 完美主义:对于自我要求高,追求完美,责任心极强,严谨刻板,缺少灵活性;
- 退让顺从:在人际交往中胆小退缩,委曲求全,害怕直面人际矛盾和冲突。
- 除此之外,研究表明,如果你有深深的无助感,平时

对于他人过度依赖，对自我的评价处于夸大和贬低两个极端，对生命价值体系及个体存在产生迷茫则也容易有抑郁倾向。

（二）内在人格提升预防法

在抑郁症的认知治疗中有一个核心理念：情境只是诱发事件，认知才是反应产生的原因，问题的根源在于认知。而平时就注意完善自己的人格是预防抑郁症的较好方法呢，比如学会注意当下、不作评判，因为许多对未来的担忧并不是事实。同时执念的力量是巨大的，它可以让你进步，但更多的是带来痛苦。所以，破除你对事物的执念，会让你拥有更多接近真知和智慧的机会，也能减少烦恼和痛苦。

如果你有以上我们提到的抑郁易感人格，那么可以参考我们下面的建议，在日常生活完善自我以预防抑郁。

- 经常与他人保持互动，多接触不同类型的人，更加深刻地感受周围的世界，在这个过程中产生新的认知，对于自身的评价也能更客观。
- 尝试改变自己看待问题的角度，当自身的消极想法或者自己定势思维的想法产生时，将这些想法记录下来，观想、分析它们，并用理性思维逐条反驳自己的想法，坚持这样做一阵会发现自己的思维偏差。
- 尝试拓宽自己的视野，培养自己读书的习惯，在阅读中也能发现自己思维的定势并且打破它。
- 发展出一些兴趣爱好，由于有抑郁倾向的人经常处于一种情绪的循环之中，而艺术、体育、户外运动、公益活动等各种爱好则可以转移自己长期固化的情绪，而在抑郁症的治疗阶段，艺术疗法和运动疗法也被证实起到了不错的疗效。对于内源性抑郁症的预防，以上都是可以借鉴的方法。

（三）外在预防办法

- 预防工作和学习的压力：诸多对抑郁症的研究发现，长期的工作和学习压力是抑郁症的一个诱因，如果持续

工作和学习让你感觉压力倍增或者压抑、情绪低落，你则需要转移一下注意力。不要尝试挑战自己的忍耐力和心理极限，因为你不知道自己可承受的底限在哪里，也许它离你已经很近了。不少抑郁症患者都是在长期劳累后自身没有及时发觉而去医院咨询时已经患病。

- 合理利用心理咨询资源：在德国学生寻求心理咨询几乎是家常便饭，不需要感到尴尬。以哥廷根为例，许多大学生都会到哥廷根大学 Studentenwerk 提供的 PSB (Psycho Soziale Beratung) 心理咨询服务进行咨询，学生们平时会频繁地利用学校的心理咨询力量，主动为自己寻求更多指导。

- 远离产生不良反应的刺激源：重复的环境刺激也是诱发抑郁的一个因素，人人都会遇到伤感的事情，让你感到不舒服的生活、学习环境，令你生气的人和话语，刺激你产生不良反应的话题比如死亡等。为了不让它们持续对你进行刺激，需要适当远离一些刺激源，如对令你不适的地方尽量不要去，对持续刺激你的人敬而远之，不想参与的话题短期内最好避免接触，而对于不可抗拒的刺激，比如亲人逝世、离婚、失业、财务危机、失去健康等，则需要寻求专业的咨询，以及在平时就完善自己的人格，比如放下对一些事物的执着，进行禅修等。这些都是对外因性抑郁症的预防方法。

- 关注自身身体和精神状况：同时，你还可以根据近期的身体和精神状况判断自己是否有患抑郁症的可能。如果你感到自己反应、行动变得迟缓，无法集中注意力，失眠或者嗜睡，丧失食欲或者食欲激增，对平时感兴趣的事物失去了兴趣，不能如同往常一样工作学习，经常焦虑、感到失望或者绝望，自我评价变低，认为自己没有价值。根据科学研究，如果你有出现以上的一些状况，你可能需要预防一下抑郁症了，你需要及时去专业的心理诊所进行抑郁症测量，医生可以据此诊断出你是否患病以及患病程度。

其实，抑郁症离你我都不遥远，但是也并不那么狰狞，

只要你保有一颗开放的心。预防抑郁症最值得注意的是积极面对自己的变化以及感受到的先兆，不要选择回避或者拖延，以开放的、接受的态度应对出现的想法和情绪，你的想法再独特、情绪再奇怪也有解释和治愈的途径，只是需要一定时间探索适合你自己的方法。而如果你身边有人向你倾诉或者寻求帮助，你也需要做到以开放的心态接纳他，并且帮助寻找适用于他的预防和治疗方案，让他在可能患病的初期就及时接触到专业的信息，并且让他感受到被关怀而不是被孤立。

5. TIPS 总结

- Tip 1: 情绪不好，不开心是每个人都会经历的，并不是抑郁症。长时间陷入抑郁状态应该及时咨询医生，由医生来确诊是否抑郁症；
- Tip 2: 抑郁症是一种疾病，不是性情软弱的表现，通过适当治疗，抑郁症可以治愈；
- Tip 3: 留学生由于年龄偏小，生活经验不足，文化差异大，学业压力大，再加上异国他乡的孤独感，是抑郁症的易感人群；
- Tip 4: 理性、客观看待自己，对自己宽容、悦纳是一种排解压力和焦虑的好办法，要学会与自己和解；
- Tip 5: 如果身边亲密的朋友或亲人患了抑郁症，千万不要对TA说“有什么大不了的，你就是太脆弱了”、“想开点”、“坚持一下就好了”、“你怎么这么不坚强”、“你这样对得起父母吗”、“你就是太闲了，胡思乱想”等类似于指责的话，以及类似种种没有站在对方立场安慰人的话；
- Tip 6: 若被医生确诊为抑郁症，一定要遵医嘱，按时、坚持服药，切不可因症状好转而自行停药；
- Tip 7: 对于患有抑郁症的人最重要的是陪伴、陪伴、陪伴！（重要的事情说三遍 O(∩_∩)O~)

第四部分

如何进行心理危机干预？

1. 什么是心理危机？

心理危机是伴随着危机事件的发生而出现的一种心理失衡状态。危机事件包括天灾与人祸。有些危机是突发性的，如亲人好友突然去世的打击；有些危机是潜在性的，如不良情绪长期无法宣泄，因为某个导火索而突然爆发等。留学生因环境的改变、语言障碍、文化背景不同等等原因在学习、经济、生活、情感与人际交往等方面都承受着很多压力，一些相对脆弱的同学容易陷入心理危机，出现过激行为，导致不良后果。酗酒、暴力伤害、杀人、自杀等现象，都是心理危机状态下的极端行为表现。

2. 心理危机反应

当面对危机时，我们会产生一系列的身心反应：

- 情绪反应：一般表现为焦虑、恐惧、怀疑、沮丧、悲伤、易怒、绝望、麻木、孤独、紧张、愤怒、烦躁、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧、害怕即将死去等。
- 生理反应：主要表现为身体免疫力下降、胸闷、头晕、失眠、食欲缺乏、胃部不适、敏感、紧张等。
- 认知反应：在心理危机状态下，个人感知觉功能可能受损，易出现记忆力减退、思维反应迟钝、认知不合理等现象。陷入心理危机的个体会觉得活着没有价值或意义，丧失了活动的能力和兴趣，甚至自恨、自责和自杀。
- 行为反应：在心理危机中的个体为排解和减轻痛苦而采取懂得一些防御手段。比如，社交退缩、沉默、情绪失控、典型行为习惯改变、过度活动、没有食欲或暴饮暴食、逃避与疏离等，容易自责或怪罪他人，不易信任他人，与人易生冲突等，严重的还会出现自杀倾向。

3. 如何识别心理危机？

从宏观方面来说，心理障碍、精神疾病、生理疾患、学习和就业压力、感情挫折、自我期望值过高、遇到挫折后产生很强的失落感和心理落差、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素，都会导致出现心理危机。

识别周围同学朋友是否出现心理危机，一般来说需要关注以下几点：

- 是否存在不良情绪：异常情绪包括抑郁、焦虑、淡漠、躁狂等。当发现情绪突然改变、明显不同于往常，出现不良情绪反应，如情绪低落、悲观失望、焦虑不安、无故哭泣、忧愁苦闷、烦恼或喜怒无常等，就表明有可能出现了心理危机。
- 是否存在明显的行为改变：当发现出现行为异常，如饮食、睡眠出现反常，个人卫生习惯变坏，自知力丧失，不能调控自我，孤僻独行时，就要警惕其是否有心理危机问题了。
- 是否存在学习兴趣下降：如有同学上课无故缺席，常迟到或早退，成绩陡然下降，根本无法进行正常的学习和听课。即个体在智力正常的情况下突然丧失了学习能力时，有可能是心理状态出现了问题。
- 是否存在损坏心爱之物：丢弃或损坏个人平时十分喜爱的物品也是十分典型的心理危机识别依据，这意味着不正常的心理行为发生了，而且是心理障碍达到危机的程度时，才会出现的情况。
- 是否流露出有轻生的想法：个体是否有过自杀意图的流露，如谈论自己的死或是与死相关的问题，写下遗嘱之类的东西，甚至已经采取过某些手段企图自杀。

4. 如何应对心理危机？

当发现周围同学，朋友处于心理危机之中，我们应该做

些什么呢？

心理危机干预主要有两个目的：一是避免处于危机者自伤或伤及让人，二是帮助处于危机者恢复心理平衡。

危机干预工作者必须是经过专业训练的心理专家、社会工作者、精神科医生等，常用方法有问卷筛查、团体辅导、个体辅导、心理健康讲座、减压团体、发放宣传材料、危机干预心理热线（邮箱）等。心理危机干预者希望通过有效的方法和措施使遭遇危机的人战胜危机，恢复心理平衡，进而获得新的成长。

心理危机的干预重在预防，主动学习心理健康知识能够非常有效地帮助我们在遇到危机事件时避免心理状态的失衡。

我们在上一小节列出了一些心理危机的识别信号，这有助于帮助我们及时发现自身或是周围朋友的心理危机。一旦出现心理危机，应及时、主动地寻求专业人士的帮助。

如果自身遇到心理危机，在接受干预治疗的同时，要给自己、干预工作者以及配合干预的家人朋友足够的信任，相信自己可以战胜危机，接受他人的帮助与关爱。

如果身边的亲人朋友遇到心理危机，一方面我们要有识别心理危机的能力，帮助他们尽早寻求专业帮助；另一方面，应配合危机干预工作者，与被干预者保持互动，给予被干预者关爱与支持，同时注意保护被干预者的隐私。

5. 性侵后心理危机处理

（一）性侵受害者往往会对自己经历过的事件有一些情绪上的强烈反应

- 震惊——对发生的事情和应当做什么感到困惑
- 羞耻——感到受到虐待和“玷污”，并不时质疑自己在性侵中的角色（尤其是在约会时被性侵的情况下）
- 恐惧——受害者害怕再次遭到性侵的恐惧，会慢慢形成对所有陌生人的不信任；或者如果性侵者是个相识的人，受害者可能对自己的判断产生怀疑

- 愤怒——受害者往往仇视这个时间，并可能感觉自己的生活失控了
- 孤立——受害者对自己有“异样”感，并将自己与朋友和家人隔离开来。

(二) 被性侵后应该做的事

- 寻求帮助——告诉你遇见的第一个人，报警、告诉一个朋友或者性侵救助机构。
- 去医院或者健康护理机构——不要冲洗阴道、洗澡或指责更换衣服。去找医生治疗处理伤口，并接受可以提供性侵医学证据的检查。
- 报告性侵案情——如果你决定报告性侵案情，医疗机构或性侵救助机构会与警方联系。性侵者往往是“累犯”，你不是第一个也不是最后一个受害者。即使你不要求指控，一份性侵案情报告也可能帮助警方最终将性侵者缉拿归案。
- 寻求心理咨询服务——无论是经历过性侵还是性侵未遂，受害者都可能会因此受到较为严重的心理创伤。了解身边的心理咨询机构，积极主动地寻求心理帮助。

(三) 如果身边有人受到性侵，我应该如何伸出援手？

- 支持。允许受害人在舒适和支持的氛围中倾诉自己的感受并谈论所遭受的事情。不要询问细节或要求被害人描述事件过程，而是以理解和不评价的方式去倾听。
- 鼓励积极的回应。鼓励受害者去医院或者求助医生，向警方报案，并从性侵救助机构和心理咨询师那里寻求帮助。采取一些行动可以给受害人某种可控制局面的感觉，并且可以帮助他们战胜孤独无助的情绪。
- 提供安全感。给受害者找一个安全的地方住，并且找人陪伴。被性侵的后果是非常痛苦难忘的，受害者不应独处。
- 安慰受害者。无论受害者的外貌和行为如何，受害者永远不能因为被性侵而受到指责。不要让他们认为是由

于他们自己做了什么而招致攻击。

- 鼓励受害者寻求情感支持。值得信赖可提供支持的密友和亲属应当知道性侵的事情（需由受害者自己吐露或征得受害者的同意）。

第五部分

如何寻求专业帮助？

1. 校内求助

每所学校设有多个对学生全方面提供帮助的部门和组织。常规求助都可以在 Studentenwerk（学生处）找到，例如他们提供学生宿舍，各种课外活动等。Auslandsamt 是学校针对外国人的办事处，他们提供诸如注册、交流项目等服务。Career Service（职业服务中心）是针对学生在校期间寻找实习和工作提供咨询和帮助的地方。常规问题通过这三个部门都能得到很好的解答与解决，大家可以自行搜索自己学校的网站找寻。希望大家可以积极地去解决问题，不让自己现在负面的情绪里无法自拔。

我们这里再另外为大家介绍三个对心理困惑或情绪问题更有针对性的部门。首先是 Zentrale Studienberatung（学业咨询中心），他们可以为针对你个人的关于学业的问题提供咨询，无论是你感兴趣的，还是你正在学的，你遇到困难的，或是你想放弃的。他们会了解你的个人情况，帮你分析现状，提供建议，辅助你更好的完成学业，或者为你找到一条最适合你的专业之路。其次是 Psychologische Beratung（心理学咨询），无论你是遇到压力、同学间的冲突、与导师的矛盾、感到超负荷的学习或实习生活、个人问题、生活危机、学术能力的质疑、社会上的遭遇或伤害、关系问题、身体健康问题等，都可以去找心理咨询处，他们为你提供服务和帮助，给出最适合你的建议。最后你的学校或许还有一个部门叫做 Psychosoziale Beratungsstelle（社会心理学咨询处），这里和之前两个部门类似，也是一对一解决你学业及个人困扰的地方，它更注重的是你的个人发展问题，诸如怀疑还要不要继续学业、考试焦虑、毕业相关的问题、不自信、与社会环境相处的问题、成瘾问题、抑郁情绪等。

2. 校外心理咨询

心理咨询是近几年热门起来的新兴行业，因为其在中国的体系还没有那么完善，导致大家对它有很多误解。在此我们希望大家对它有一个相对客观的了解，以便遇到问题的时候多一种解决方式，为自己寻求更多的帮助。心理咨询是指由受过心理学训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，和来访者之间建立的咨询关系，帮助来访者更多地理解和探索自己（的行为和感受），以“助人自助”为基本原则，倚靠自己的力量选择自己的方式来解决。咨询疗程的长短，是在咨询中由咨询师和来访者共同商定的，这和你面临的问题、咨询的目标有关。与此同时咨询的结束也是由来访者和咨询师共同商定的，但无论何时，来访者都有权利提出终止咨询。如果你觉得咨询没有效果，当你感受到失望、不满的时候，请一定和咨询师表达你的真实感受，也许这恰恰是能够使得你和咨询师一起向下工作的契机。因为心理咨询的开始大多数都是评估、建立关系的过程。在这个过程中往往来访者说的很多，而咨询师讲话很少。但如果持续觉得没有得到自己想要的效果，建议终止咨询，更换其他心理咨询师。对于咨询形式，我们优先推荐面对面的，如果当地确实无法找到比较合适你的咨询师的时候，建议您尝试视频咨询。然而视频咨询确实会磨损一些非语言信息，但靠谱的咨询师比咨询方式更重要。

除了校内的各个部门与心理咨询处以外，大家遇到情绪问题还可以求助本城市的 Psychologisch Praxis 或 Psychiatrie（心理咨询诊所或精神疾病诊所）。这些诊所会有讲英文或德文的专业心理咨询师，大家可以自己在搜索引擎上查找，记得打电话预约哦。

保险公司对于心理咨询费用的报销情况如下：

- 公立保险：一般公保都只报 medizinischen Notwendigkeit，也就是必要的医疗的部分。提供服务的

心理医生或心理咨询师需要有资质并接收医保卡。但是，对于教育、婚姻、生活或两性方面的咨询，不在保险范围之内。

- 商业保险: 有些商业保险的医疗附加险包括心理咨询，具体的请询问保险公司。但是一般的医疗附加险都有等待期，要等待期过后，出现心理问题的苗头，商业保险才会有报销。

3. 联系我们

可能有些同学会觉得文化差异或者语言水平使之无法很好的和外国心理咨询师沟通，导致其无法完全理解自己的难处和心情。此时，您可以选择以匿名邮件的方式跟我们沟通，我们的邮箱是 psychoweather@gmail.com。希望对您有所帮助。如有需要，我们也可以为您推荐国内或在德国的优秀中国心理咨询师，您可以自由的自主选择。

关于我们

我们是德国华人心理健康协会，我们致力于普及心理健康知识，为德国留学生提供心理援助渠道。我们将宣传和普及心理健康意识，举办主题心理讲座，组织心理团体辅导等活动，帮助大家认识常见心理问题、了解心理健康知识，以适时调节不良情绪、提前打好“预防针”，使大家积极应对可能的心理问题、快乐从容地度过留德生涯。当你遇到心理困扰而仅仅依靠自身的力量不足以解决时，或者遇到在他人需要帮助时，欢迎随时联系我们，寻求建议或帮助。如有较重问题或其他潜在问题，我们也会为大家推荐相应的心理咨询机构，由他们来提供针对性的治疗和咨询服务。也欢迎大家关注我们的公众号“留德心理气象站”，我们会不定期更新与留学健康心理相关的实用资讯。同时也欢迎更多志同道合的小伙伴加入我们，一起助力身心健康行动，平安留学。

我们的联系邮箱：psychoweather@gmail.com

我们的微信公众号：留德心理气象站



德国华人心理健康协会编辑委员会成员（按字母顺序）：

戴良灏 刘博洋 邱 昱 孙瑶瑶
汤 淼 吴 愁 姚雅文

版权及免责声明

德国华人心理健康协会（Chinesische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.）拥有本手册的著作权。未经本协会书面授权，不得翻印、篡改、发行、出租本手册内容。对于侵犯作者著作权、版权的行为，本协会保留追究其法律责任的权利。

本手册编委会尽最大努力保证信息的准确性。本手册信息仅供参考，编委会对手册中的内容错误及疏漏不负任何法律责任。

德国华人心理健康协会对于手册中提到的心理咨询师 / 心理咨询机构不负任何法律责任。如您与手册中提到的心理咨询师 / 心理咨询机构发生任何经济 / 非经济的往来，所产生之风险及后果由您自行承担。

最终解释权归德国华人心理健康协会所有。



CGPG