



华东师范大学

2004 届同等学力申请硕士学位论文

# 应对方式、社会支持、生活压力事件及人格特征与贫困大学生心理健康的相关研究

专业名称: 基础心理学

研究方向: 心理学应用

申请者姓名: 陈 琴

申请者学号: XJ0203303

导师姓名、职称: 崔丽娟 副教授

院、系(所): 教育科学院心理学系

## 摘 要

随着我国市场经济的发展及高校收费制度改革的深入,高校贫困生的身心健康问题也越来越受到社会的广泛关注。本研究的目的就是想通过与非贫困生的比较,深入探讨一下贫困大学生日常生活所面临的压力状况,以及他们的个性特点、获得和利用社会支持状况、采用的应对方式与其身心健康之间的关系,从而为高校心理健康教育提供科学依据。研究采用了问卷调查法和个案研究法。问卷法以《自编大学生日常生活压力调查表》、《社会支持评定量表》、《应对方式问卷》、《卡特尔 16PF》和《SCL-90》为研究工具,在广东梅州地区两所高校采用随机抽样的方式进行了问卷调查,结果表明:

- (1) 贫困大学生的心理健康状况水平明显低于非贫困生;
- (2) 贫困大学生的心理健康在性别、城乡、年级、专业、学制、是否独子上无群体差异;
- (3) 贫困大学生获得社会支持状况更低,在主观支持、支持总分等方面有显著差异;
- (4) 贫困大学生更多地采取消极的应对方式,在自责应对方式上有显著差异;
- (5) 大学生日常生活压力是以细砾为主,细砾与巨砾相结合的混合模型。按照贫困大学生的压力事件对心理健康影响程度由大到小依次为校园人际交往问题、学业成就与前途问题、经济问题、生活改变与环境问题、异性交往与性问题、家庭关系与健康、纪律或法律行为问题;
- (6) 大学生有着乐群外向、富有才华、坦白直率的一些共同的个性特征。贫困大学生的兴奋性得分明显低于非贫困生,忧虑性、独立性得分明显高于非贫困生,个性与身心健康相关;
- (7) 贫困大学生社会支持与压力无关,与身心健康负相关,与应对方式有关;应对方式与身心健康相关;自责、幻想、退避、合理化应对方式与压力有关,求助、解决问题应对方式与压力无关;压力与身心健康正相关;自责与幻想、总压力感、对支持的利用度是影响贫困生心理健康的最主要原因,各自独立地影响身心健康。

个案研究法则对 3 位比较典型的贫困生举行了访谈,深入分析了一例贫困生的心理咨询案例,研究结果表明:

- (1) 贫困大学生的常见心理问题为:自卑、人际交往障碍、适应不良、焦虑、抑

郁等；

（2）经济压力、学习压力和人际交往压力是贫困大学生最主要的日常生活压力；

（3）有些贫困大学生更加自立、自强；

个案研究还显示，心理咨询是缓解贫困大学生心理压力，提高大学生心理健康水平的有效途径。

**关键词：**贫困大学生 生活压力事件 社会支持 应对方式 个性 心理健康

## Abstract

Impoverished undergraduates' mental health has attracted more and more attention due to the development of native market economy and innovation of higher education fee system in recent years. The aim of this paper is to provide some theory fundamental to impoverished undergraduates' mental health education through the deep understanding the life stress (LS), the social support, the coping style, personality of impoverished undergraduates and the relationship of life stress, social support, coping style, personality, and mental health. By case study and questionnaire investigation, five scales were employed: the LS Checklist (drafted by CSLSC), Social Support Rating Scale, Coping Style Scale, 16PF and SCL-90. The samples invited were from two universities of meizhou by occasion. The results are listed:

- (1). The mental health level of impoverished undergraduates is obviously lower than that of non-impoverished undergraduates.
- (2). There is not interaction between male and female, town and country, grade major and one child and children' families at the mental health level of impoverished undergraduates.
- (3). The social support to impoverished undergraduates is lower than non-impoverished undergraduates, especially in subjective support and overall support.
- (4). Impoverished undergraduates are more negative coping style, and there is notable interaction at the coping style of self-abuse.
- (5). The LS is mixed of misfortune and daily hassle, and daily hassle is the main factor. The life events to effect on impoverished undergradutes' mental balance from strong to soft as following: interpersonal relationship, academic achievement or career anticipation, economic problem, life or environmental change, contact with other gender or sex problem, relationship with his family or body problem and action of law or regulation.

- (6). The personality of warmhearted, easygoing, good-natured, high mental capacity and astute is common characters of undergraduates. Factor F of impoverished undergraduates is significantly lower than non-impoverished undergraduates, however Factor O and Factor Q2 are higher. Personality is correlated with mental health.
- (7). The impoverished undergraduates' social support is not correlated with LS, negative correlated with mental health and correlated with the CP. The CP correlated with mental health. The CP of self-abuse, imagine, retreat, rationalization is correlated with LS, the CP of recoure and solving is not correlated with LS. The LS is postive correlated with mental health. Self-abuse and imagine, overall stresses and utilized support are main effects on impoverished undergraduates' mental health, and independent effect.

Through the interview of three typical impoverished undergraduates and a impoverished undergraduates' case of counseling thoroughly, the results are listed:

- (1). The familiar mental obstruction of impoverished undergraduates is inferiority, obstruction of human relations, non-adaption, anxiety, and dumps.
- (2). The main of impoverished undergraduates' life stress events are living , studyand human relation.
- (3). The partly impoverished undergraduates are more independent and stronger.

It has been found from case study that psychotherapy is the resultful style of reducing mental stress and improving level of mental health of impoverished undergraduates.

**Keywords:** impoverished undergraduate    life stress event    social support  
coping style    personality    mental health

## 学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是我在导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或写过的研究成果，对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确说明并表示谢意。

作者签名： 陈子 日期： 2004.12.24

## 学位论文使用授权声明

本人完全了解华东师范大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或其指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文用于非赢利目的的少量复制并允许论文进入学校图书馆被查阅。有权将学位论文的内容编入有关数据库进行检索。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

学位论文作者签名： 陈子

日期： 2004.12.24

导师签名： 徐卫平

日期： 2004.12.24

## 第一部分 引言

贫困生的存在具有一定的历史性。在新中国建立之前，由于经济困难者没有受教育的机会（也有个别受人资助而读书者，但毕竟极为少见），所以也就不存在贫困生问题。伴随着中华人民共和国的建立，新中国为广大人民群众提供了广泛的受教育机会，而广大人民却相对贫困，于是贫困生问题就呈现出来并引起了党和政府的高度重视，那时的高等教育经费几乎都依靠政府财政的投入。但随着人民生活水平的提高，大部分家庭的子女能够完成小学、中学的教育，这使高校的生源相对充足，国家开始实施高等教育扩大招生，1989年开始建立起一种由政府、社会、学校、学生家长或个人共同合理分摊高教培养成本的机制。虽自改革开放以来，全国各族人民的生活水平有所提高，但总体来看，还仅是个小康水平，而且一些农村和广大的边远山区的经济还较为落后，加上社会的转型，城市下岗人数的增加，使得一定数量家庭的子女能考取大学却无力支付学费或不能够支付完成学业的其它费用。这样就使得高校贫困生问题更加显现出来，并引起了社会的广泛关注。为此，许多人对贫困大学生问题进行了调查研究，并提出了一些宝贵的见解。由于我国各地经济发展不平衡，对贫困大学生没有一个通行的定义，一般认为：家庭人均月收入低于 200 元的学生是贫困生，低于 150 元为特困生；或者根据学生在校月收入来定义：学生在校月收入（包括各种奖学金和各种补贴）低于其所在地区居民的平均最低生活水准线，学习和生活特别困难的学生定为贫困大学生<sup>[1]</sup>。但一般都认为划分贫困生的标准是：以学校所在地的最低生活水平为准，同时本人必须提出申请生活补助，并出具当地政府所开的家庭经济收入证明，还要经辅导员对其平时生活表现进行审议等<sup>[2]</sup>。我们根据高校贫困生的历史和现状，再结合如今的一些看法则认为：“贫困大学生应该是经济上仅靠家庭的资助不能完成学业，并由本人提出申请，经所出具的证明和一定的考核认证的申请助学贷款的大学生”。

随着我国市场经济的发展及高校收费制度改革的深入，1994 年来高校招生并轨制度开始实行，高校收费攀高；高等教育扩大招生的实施，高校在校生数量快速增加，所以贫困生无论是绝对人数还是相对比例都在增加，并且近年来有加剧的趋势。据初步调查，全国大学生中贫困生的比例达到了近 30%，特困生比例为

10%~15%，而在一些边远地区和山区，贫困生和特困生的比例更高，而且有上升趋势<sup>[3]</sup>。高校贫困生这个群体，已日益受到社会的广泛重视。这些年来，党和政府及各高校一直高度重视贫困生的问题，制定了一系列的政策措施（如奖、贷、助、补、减等），以确保贫困生安心就学。然而伴随着社会分层，校园里生活在同一屋檐下的学生之间就会有很大的贫富差距，这种落差给他们带来了比较重的心理负担和压力。这些来自农村或城市贫困家庭的大学生大多数意志坚强，能把主要精力放在学习上，顺利的完成学业。但是，也有相当一部分贫困生面对沉重的经济压力、巨大的消费反差、紧张的学习、激烈的竞争而心理失衡，心灵会受到强烈的震荡。这些年，城乡的教育差距也在加大，为了跳农门，部分农家子弟和农村学校的眼睛只盯着学习成绩，而且受制于经济条件，一些乡村中小学根本谈不上培养学生特长，导致学生综合素质较差，个性缺乏充分发展，除了学习之外，其他方面的能力都较弱。可在大学里，评判学生的标准是多元的，这样一来，很多贫困生进入大学后就感觉自己各方面都很差，变得自卑、敏感、脆弱、封闭。“马加爵事件”在贫困生中是非典型的，但从记述马加爵人生轨迹的报道中，我们或多或少能看到马加爵在狰狞形象掩盖下的可怜和自卑，表明了严重的自卑心理给这个来自农村的贫困大学生带来的痛楚和挣扎。申请助学贷款、家里只能提供很有限的生活费、寒暑假不回家和父母团聚，而留在学校打工……。马加爵的这些经历和马加爵的孤僻、封闭、敏感的性格都是一个典型的贫困大学生的生活心态，这个极端个案所暴露出来的高校贫困生心理的自卑和抑郁是比较普遍的。许多调查研究结果已表明：大学生的心理健康问题较重，高校贫困生心理健康问题更为严重。由此可见，无论是理论上还是实际调查研究上，贫困大学生的心理问题不容忽视。

贫困生问题是一个结构性的问题，而孤立地从经济上的帮助显然无法根本解决这一问题，我们扶助贫困生，除了物质之外，还要给予真正心灵的慰藉，给予具体的方法、技巧的指导。一个专门帮助贫困大学生的慈善组织一直倡导这样一个原则：“真正改变一个人的不是钱，而是他自己。”而要让贫困大学生拥有健全的人格和健康的心理，需要社会、学校、老师同心协力给贫困生烹制一道“心灵鸡汤”。因此，除制定相应的政策措施来扶贫解困帮助他们完成学业外，还应从心理上帮助他们顺利成长，使他们真正成为一位社会优秀人才。如何具体有效的帮助这些贫困大学生摆脱过重的思想负担，消除异常的心理问题，使他们也能和其

他学生一样健康成长、顺利完成学业是摆在广大心理教育工作者面前的一项重要课题。

大学生心理健康问题形成的原因很多,有来自家庭、社会和教育及其大学生本身的个性特点等。在应激—心理健康的关系模型中,中介(modifying)变量的缓冲意义已经受到广泛关注。尽管研究者的研究对象和研究工具不同,但比较一致的看法是:个体在遭受应激之后,心理中介因素(如个性、应对方式、自尊、社会支持、心理控制等)中有些可以缓冲应激对心理健康的冲击,但有些却对心理健康有消极影响。如今,仅从症状表征的角度来阐述和研究贫困大学生的心理健康,已经不能满足高校有针对性心理健康教育的要求,也难以真正帮助解决贫困大学生面临的心理卫生问题。只有从不同的角度、不同的层次深入挖掘影响贫困大学生心理健康问题因素,才能及时有效地帮助解决贫困大学生的心理问题。本文研究的目的是通过选用个性、应对方式、社会支持、生活压力事件几个中介因素对心理健康的影响,对高校贫困生进行问卷调查,并通过具体的个案访谈和心理咨询案例,了解贫困生心理健康基本状况、日常生活所面临的压力事件、获得和利用社会支持的情况、个性和应对方式的特点及其对心理健康的影响,获取贫困大学生群体的基本心理数据资料,探讨影响贫困大学生心理健康状况的主要因素,并在心理咨询过程中探讨有效的咨询方法,为贫困大学生心理健康教育与心理咨询提供数据资料,并为高校心理健康教育工作的针对性和有效性提供科学依据,使高校心理卫生工作迈上一个新台阶。本文主要研究的问题有下述方面:

- (1) 贫困大学生与非贫困大学生心理健康差异及其贫困大学生的群体差异;
- (2) 贫困大学生与非贫困大学生的社会支持、应对方式、日常生活压力事件、个性等的差异;
- (3) 贫困大学生的社会支持、应对方式、日常生活压力事件与心理健康状况的相关研究;
- (4) 根据调查研究结果和具体的心理咨询案例提出相应的干预措施与对策。

根据前人的研究,本研究提出以下假设:

- (1) 贫困大学生的心理健康水平、社会支持程度低于非贫困大学生;
- (2) 贫困大学生和非贫困大学生日常生活压力事件、应对方式、个性有明显差异;
- (3) 贫困大学生社会支持、生活压力、应对方式与心理健康相关且存在线形关系。
- (4) 心理咨询是缓解贫困大学生心理压力,提高大学生心理健康水平的有效途径。

## 第二部分 文献综述

### 2.1 心理健康概述

#### 2.1.1 心理健康的定义

心理健康课题自 20 世纪中叶以来,一直是心理学研究所关注的重点内容之一。然而作为一个术语,心理健康并无一个明确固定的概念。国内外学者由于各人所处的社会文化背景不同,研究问题的立场、观点和方法相异,至今尚未有统一的意见。这正如卡普兰(Kaplan L.)所说:“许多人都试图定义心理健康,但是这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量”<sup>[4]</sup>。精神病学家麦灵格(Menninger K.)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况,心理健康的人能适应外部世界,保持平稳的情绪,在各种心理品质中具有愉快的性情<sup>[5]</sup>。英格里士(English H. B.)指出,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已<sup>[6]</sup>。凯兹和列维斯(Katz, B. & Lewis R.)认为,心理健康指的是人的情绪稳定、智慧敏锐以及社会适应良好的状态<sup>[7]</sup>。第三届国际卫生大会(1946)认为,所谓心理健康,是指身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态<sup>[8]</sup>。《简明不列颠百科全书》指出,心理健康是指个人心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态<sup>[9]</sup>。日本学者松田岩男认为,所谓健康,是指人对内部的环境具有安定感,对外部环境能被社会认可的形式适应这样一种心理状态<sup>[10]</sup>。近年来,随着国内心理学领域研究的不断发展以及西方心理学观点的不断引入,国内学术界对于心理健康含义的界定逐渐形成了自己的观点:胡江霞从孔子的“从心所欲不逾矩”出发,认为“任何时代、任何社会考察人的心理健康状态,都应建立在人的内在需求与发展同外在适应与和谐是否统一基础之上,只有这两方面的统一,才能真正达到心理方面及社会方面‘幸福’的理想状态”。同时,还认为“心理健康本是一个具有动态性特征的概念,它是一种不断完善的状态,而不是指十全十美的绝对状态”<sup>[11]</sup>。谭和平认为“所谓心理健康就是指个体的全部心理活动过程处于正常完满的状态,具体包括认知正常

(Normal Cognition)、情感协调(Harmonious Emotion)、意志健全(Sound Will)、个性完整(Integrated Personality)和适应良好(Good Adaptation)等五个方面<sup>[12]</sup>。这种界定强调了心理健康的心理内容容易被理解,具有科学性、全面性和可操作性。由此可以看出,虽然人们所占的角度不同,对心理健康的理解也许会有一定的差异,但都存在一些共同之处,那心理健康就是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

### 2.1.2 心理健康的标准

关于心理健康的标准,由于国内外学者所立足的角度不同,以及研究的侧重点不同,衡量心理健康的标准也不尽相同。早在1946年国际心理卫生大会就已提出心理健康需具有四个特点:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;(3)有幸福感;(4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼(Maslow A. H. & Mittelman)在50年代初提出了心理健康的10条标准:(1)有充分的自我安全感;(2)能充分了解自己,并对自己的能力作适当的评价;(3)生活目标切合实际;(4)与现实环境保持接触;(5)保持人格的完整和和谐;(6)具有从经验中学习的能力;(7)能保持良好的人际关系;(8)适当的情绪表达和控制;(9)在不违背团体要求的前提下,能作有限度的个性发挥;(10)在不违反社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。《简明不列颠百科全书》认为,心理健康的具体标准是:(1)认知过程正常,智力正常;(2)情绪稳定乐观,心情舒畅;(3)意志坚强,做事有目的;(4)人格健全,性格、能力、价值观等均正常;(5)养成健康习惯和行为,无不良行为;(6)精力充沛地适应社会,人际关系良好。除此以外,还有许多学者都提出了自己的标准,如马尔普格认为心理健康标准有六条,科泽尔认为有九条,斯考特则提出了长达75条的心理健康标准,等等。

研究者在心理健康标准问题上之所以存在分歧,既有客观原因,也有主观原因。客观方面而言,这是由于衡量人心理健康与否,迄今为止远不如衡量人的生理健康与否时所采用的身体各项形态、生理和功能指标那样具体而客观。心理健康与不健康是一个连续体的两端,难以划出明确的界线。而主观方面,主要是来自不同研究者对心理健康标准的理论研究的分歧,这种分歧主要表现在研究者确定心理健康标准的依据上。综合国内外的有关文献,研究者确定心理健康标准的依据可以归类如下:(1)统计学标准。它以统计学正态分布理论为基础,以近于均值

为正常, 偏离正常为异常, 偏离越远, 异常越明显。(2) 社会规范标准。该标准又称社会协调性标准。它是在价值判断基础上, 以个人的心理行为是否符合社会的道德、法律及风俗等规范来划分正常与异常。(3) 主观经验标准。美国心理学家斯考特 (Scott, 1968) 认为, 判别一个人是否异常, 要看他是否体验到忧郁、不愉快等负性情绪, 或是自己不能自我控制某些行为, 从而寻找帮助; 同时要考察别人是否认为他不正常。(4) 生活适应标准。美国学者苛尔曼 (Coleman J.C.) 认为, 判定一个人心理是否健康, 要看他的行为是否与所处的环境相协调, 或者说他的人际关系是否恰当, 他对社会事件和社会关系的态度是否符合社会要求。(5) 心理成熟标准。个人身心两方面成熟和发展相当者为正常, 心理发展水平较同龄人明显较低者为异常。(6) 生理学标准。该标准又称病因或症状存在与否标准。德国学者克雷佩林 (Kraepelin E.) 坚持认为, 判断一个人心理是否异常要看有没有导致异常的原因和是否存在异常的症状。正是由于上述心理健康判别标准的迥异, 才导致了不同研究者划分心理健康标准的不同。

作为大学生这个社会特殊群体, 正处于青年期向成年期的转变过程, 这是一个相当艰巨、充满危机的时期。从个体发展角度看, 有他们自身许多特殊的问题, 如对新的学习、生活环境、学习任务的适应问题, 理想与现实的冲突问题, 人际关系和恋爱问题, 以及职业选择问题等等。以什么作为大学生心理健康的标准, 不同的研究者也提出了许多不同的标准。基于以上认识, 综合国内外学者的观点, 结合开展心理健康教育工作的经验, 我国对于大学生心理健康的标准界定如下<sup>[13]</sup>:

(1) 智力发展正常; (2) 情绪稳定乐观; (3) 意志品质健全; (4) 行为协调适度; (5) 人际关系和谐; (6) 人格完整独立。当然, 心理健康的标准并不是绝对和一成不变的, 不同的人群以及人生的不同阶段, 衡量其心理是否健康的标准也应有所不同。心理健康是一个相对的、文化的、发展的概念, 人的心理健康水平是一个从健康到不健康的连续体。正如我国的金勇、郭力平在文章中所说: “恰当的心理健康观应当以人的生理因素、心理因素及社会因素为主线, 对人生的不同时期采用不同的心理健康标准, 即就人的毕生发展而言, 不存在恒定的心理健康的直观或理念<sup>[14]</sup>。”

## 2.2 心理健康影响因素的研究

在应激——心理健康的关系模型中, 中介 (modificating) 变量的缓冲意义已经

受到广泛关注。Pelletier 于七十年代提出“现代人类疾病一半以上与应激有关”。应激能否引起健康损害,与应激源的强度、社会支持、性格特征、应对方式、个人认知等等有关。上述因素中,只有应对方式和个人认知可以较好地自我调节和控制。应对方式是应激与健康的中介机制,对身心健康有重要影响。Andrews G 的研究表明,个体在高应激状态下,如果缺乏社会支持和良好的应对方式,则心理损害的危险度可达 43.3%,为普通人群危险度的两倍以上<sup>[15]</sup>。个体从生到死无时不面临各种问题和挑战,通过努力来改变应激环境,保护自身健康与生存的应对活动几乎存在于生活中的各个方面和人生的每一阶段。良好的应对方式有助于缓解精神紧张,帮助个体最终成功地解决问题,从而起到平衡心理和保护精神健康的作用。因此,只有对事件的正确认知评价,产生积极的应对方式才有利于身心健康。

国外早期的应对方式研究多数是以成人或大学生为被试,研究多而且涉及的面也比较广。不仅探讨了性别、年龄、经济背景等对大学生应对方式的影响,还研究了大学生的应对方式与生理、心理健康及人格特征的关系<sup>[16-18]</sup>。VAILLANT 对 95 名大学生进行长达 30 年的追踪研究发现:随着年龄的增长,其使用成熟的应对方式(如升华、幽默等)的频率增多,而采用不成熟的应对方式(如否认、歪曲、妄想性投射、幻想和攻击等)的使用频率减少<sup>[16]</sup>。MACCOBY 和 JACKING(1974)一项研究发现:女性较男性更倾向于采取回避、自慰等消极、被动的应对方式<sup>[17]</sup>。JAFF 和 BAST(1978)对 101 个男性盲人进行有关应对行为的研究,其中受试者有先天性全盲、后天性全盲或部分盲,研究结果显示:盲人在适应环境的过程中,其应对行为更显著地表现出客观性和理智性相结合,并能灵活调节情感和冲突。而且,这些特点在先天性全盲、后天性全盲或部分盲受试者之间并未发现显著性差别<sup>[18]</sup>。国内对应对的研究起步较晚,因而对应对的研究较少。国内对应对方式的研究主要以大学生为被试,但也不系统。肖计划(1995)<sup>[19]</sup>用自编的应对方式问卷对青少年学生的应对行为进行了调查,发现男大学生的“解决问题”应对因子均分高于女性的,而女大学生的“自责”、“求助”、“退避”三个应对因子的均分高于男性的,他们分析这一性别差异可能与我国的传统观念有关。韦有华、汤盛钦(1997)<sup>[20]</sup>以 Coping 量表为工具对我国 744 名大学生应对活动的研究发现:我国大学生应对活动主要有四种方式,分别是针对问题积极主动应对、寻求社会支持、逃避和听之任之,其中,较多采取“针对问题积极主动应对”和“寻求社会支持”

的应对方式,较少采取“逃避”和“听之任之”的应对方式,并表现出较大的情境差异、年级和性别差异,以及较小的专业、城乡和性格差异。肖计划、许秀峰等(1996)<sup>[21]</sup>在参考国外相关研究的基础上编制出一份应对方式量表,并把应对分为六种类型,即1)解决问题,如吸取自己或他人的经验去应对困难;2)自责,如遇到挫折常常抱怨自己,发生矛盾时常怪自己不好等;3)求助,如向他人倾诉心中的烦恼;4)幻想,如在困难面前常想“这不是真的就好了”;5)忍耐,如避开困难,以求心中宁静等;6)合理化,如碰到困难时常认为“生死有命,富贵在天”,认为“人生经历就是一种磨难”等。尽管如此,国内其他的应对研究者大多用二分法对应对进行分类,即多主张把应对分为积极应对和消极应对二种方式,如姜乾金、肖计划、石林等都倾向于把应对分为积极应对和消极应对两种应对方式<sup>[22-24]</sup>。黄希庭等<sup>[25]</sup>自编中学生应对方式量表,因素分析产生了六个因素:问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐。而对贫困大学生的应对方式的研究中,张伯华等<sup>[26]</sup>研究表明贫困生在积极应对与消极应对无显著差异;心理健康水平与应对方式有密切关系,心理健康者的积极应对均值高于心理有问题者,消极应对则相反;贫困生中不论心理健康与否,积极应对均值无显著差异。陈嵘等<sup>[27]</sup>认为,应对方式是影响贫困大学生心理健康水平的重要调节变量。近十年来国内关于大学生应对方式的研究发现:我国大学生应对方式的某些特点,即大学生对生活事件以积极应对方式为主;应对方式具有年级、性别差异;消极应对方式与事件应激强度呈显著正相关。大学生应对方式和心理健康关系的研究表明较多使用积极应对方式的学生整体心理健康水平较高,而较多使用消极应对方式的学生,除了总的心理健康水平较低外,还常伴有抑郁、焦虑等症状<sup>[28-30]</sup>。

在应激事件与心理健康关系的研究中,社会支持(Social Support)作为一个重要的因素越来越引起研究者的兴趣。在上个世纪,法国社会学家 Durkheim 就发现社会联系的紧密程度较低的个体身心健康的水平较低,而死亡率则较高。70 年代,精神病学文献中引入社会支持的概念,社会学与医学用定量评定的方法,对社会支持与身心健康的关系进行了大量的研究<sup>[31, 32]</sup>。多数学者认为,良好的社会支持有利于健康,而劣性社会关系的存在则损害身心健康,即社会支持一方面对应激起缓冲作用,另一方面对维持一般的良好情绪体验具有重要意义<sup>[33, 34]</sup>。随着研究的不断深入,人们发现社会支持对心理健康的影响受诸多因素(如人格、自尊等)的影响<sup>[35-38]</sup>。这导致人们把单纯研究社会支持与心理健康的关系的目光转移到研

究社会支持影响心理健康的作用机制上来,并形成两种作用机制假设,即主效果模型和缓冲模型(宫宇轩 1994)<sup>[39]</sup>。第一种理论假设模型是主效果模型(the main-effect model),该假设认为,社会支持对个体身心健康具有普遍的增益作用,它不一定要在心理压力情况下才发挥保健作用,而是在于平时维持个体良好的情绪体验和身心状况,从而有益于身心健康。第二种理论假设模型是缓冲器模型(the buffering model),该假设认为,社会支持仅在压力条件下与个体的身心健康发生联系,它缓冲压力事件对身心状况的消极影响,保持和提高个体身心健康水平。作为缓冲器的社会支持常常是通过人的内部认知系统(主要指那些影响身心的压力强度和对压力的耐受力、调节心理刺激同疾病间联系的个体意识心理特征、意识倾向和自我观念等)发挥作用。具体而言,社会支持可能在压力事件与健康状况的关系链条的两个环节上发挥作用:一是社会支持可能作用于压力事件与主观评价的中间环节上,如果个体受到一定的社会支持,那么他将低估压力情境的伤害性,通过提高感知到的自我应对能力,减少对压力事件严重性的评价;二是社会支持能够在压力的主观体验与疾病的获得之间起到缓冲作用,它可以提供问题解决的策略和方式,降低心理压力水平,从而减轻压力体验的不良影响。李强<sup>[40]</sup>(1998)的研究结果显示社会支持与青年下岗职工的心理健康有着比较显著的相关,良好的社会支持能在一定程度上降低青年下岗职工的心理应激反应,预防和控制心理障碍的产生和发展。张兰君<sup>[41]</sup>(1998)的研究表明社会支持水平的高低对贫困生的焦虑程度有较大影响。赵慧芳等<sup>[42]</sup>(2002)研究说明大学生心理症状的产生主要和个体的主观支持和对支持的利用度有关,而与客观支持无关。欧阳丹等<sup>[43]</sup>(2003)研究却得出大学生的心理健康状况与其社会支持整体水平、客观支持、主观支持和支持利用都存在显著相关,心理健康高、低症状组在社会支持各项目上得分均存在显著差异。李伟等<sup>[44]</sup>(2003)研究表明,无论在较高或较低压力情境下,社会支持良好比社会支持不良大学生的抑郁、焦虑情绪显著较少,这在一定程度上支持了社会支持的主效应模型。而且研究还发现,社会支持感受与大学生的压力感显著负相关,即使压力感较高,如果社会支持良好,则大学生抑郁、焦虑也相对较少。这说明良好的社会支持可以在一定程度上降低压力感,从而有可能使个体在高压状态下,提高感知到的自我应对能力以减轻对压力事件严重性的评估,进而减少压力体验的不良影响。这又在一定程度上支持了缓冲器模型<sup>[45]</sup>。

在压力与健康的关系研究中,有三种主要模式解释并预测压力对健康的影响

(Phillip, 2000)<sup>[46]</sup>:

第一种, 巨砾模式(Misfortune)是 Homles 和 Rahe 在关于生活变化和疾病关系研究中证实: 巨大的压力与疾病发生率的升高相关。他们编制了解压力源的“社会生活再适应评定量表”(SRRS), 通过调查发现巨大的灾难如配偶死亡、离婚、分居等压力值最高, 排在表前, 是最重要的压力源; 而小问题如轻微违法则列于表后, 压力值较低。也就是说巨砾指压力感大且居于压力量表前几位的生活事件。Homles 和 Rahe 研究发现经历重大事件打击的人更容易患病。

第二种, 细砾模式(Daily Hassle)是 Lazarus 及其研究小组提出: 压力是许多小烦恼的累积。他们把负性事件称为烦恼, 烦恼主要是一些小事情, 如上班的路上车胎爆了, 打碎了珍贵的瓷器, 丢了钱包等, 若干种烦恼累积起来影响了人的健康。这意味着细砾指发生率高但压力感较小的生活事件。他们编制了烦恼量表来量化压力源。跨文化的研究支持了这一模式。在过去的 20 年里, 压力的巨砾模式和细砾模式引起了广泛的注意与争议, 现在出现了一种折衷的观念: 巨砾是沉重的负担, 细砾也会折断脊梁。两种形式的压力是独立发生, 但彼此相互影响, 对某些人来说灾难性的事件才引起压力反应, 对某些人来讲短时间的小烦恼的积累也可能引起压力反应。

第三种, 素质—压力模式。保尔·米勒在研究精神分裂症提出来自遗传的某些特质决定了个体对疾病的易感性以及对压力源的耐受力的界限, 个体的脆弱取决于压力是否超出了承受力。梦露与西蒙在总结前人的研究基础上进一步提出, 压力对健康的影响并不总是因为压力累积超过了个体对压力的承受界限, 更有可能是一些细小的生活事件以一种独特的方式产生压力。目前还缺乏相关研究支持。

本研究的目的是了解日常生活压力, 认同压力的折中模式, 即日常生活压力是巨砾与细砾结合。由于大学生是一个特殊群体, 因此对大学生的生活压力研究不能简单照办成人的研究, 有必要了解大学生日常生活中的巨砾、细砾是什么。樊富珉等<sup>[47]</sup>的调查研究表明在校生活期间, 个人前途/就业、学业问题、人际关系问题、恋爱问题、经济问题是困扰大学生的主要问题。徐长江、王富荣等<sup>[48,49]</sup>等研究显示学习压力是大学生最主要的压力, 压力事件存在性别、年级、专业、城乡差异。这些相关研究没有对大学生的巨砾、细砾做出回答, 我们参照 Homles 及 Rahe 的研究, 定义大学生日常生活的巨砾是在《大学生日常生活事件量表》中总压力感居于前十位的生活事件, 细砾是发生率居于前十位的生活事件。

## 2.3 我国贫困大学生心理健康研究的现状

贫困大学生问题是一个引起人们广泛关注的社会问题,扶贫助学是一项长期的社会工程。近年来国家、政府、学校及社会各界的捐助使众多的贫困大学生顺利完成了学业,然而贫困大学生不仅需要物质上的扶助,同时也渴求精神上的帮助。当前各高校在进行物质帮助的同时,积极开展精神扶贫活动<sup>[50]</sup>。有许多心理学专家用各种心理测试量表,如大学生人格健康调查表 (UPI)、症状自评量表(SCL-90)、卡特尔人格测试量表(16PF)、社会支持量表、应对方式问卷等来对高校贫困生的心理健康状况进行调查研究,调查表明贫困大学生心理健康状况明显低于非贫困生。李海星(2001)的研究发现贫困大学生 SCL-90 各症状因子高于普通大学生,抑郁因子有显著差异,贫困生心理异常人数高于普通大学生近 5%,而社会支持(SSRS)、应对方式(CSQ)各项无显著差异<sup>[51]</sup>;廖湘蓉、龙晓东等(2003)结果却显示贫困大学生的强迫、人际敏感、抑郁和阳性症状分等有显著性差异<sup>[52]</sup>。许若兰、刘宏等(2002)发现贫困大学生群体易出现高焦虑和抑郁等情绪障碍,与周围人相处不融洽,学习上困难较多等<sup>[53]</sup>。在校大学生因家庭经济状况和消费水平的不同,造成贫困大学生诸种人格因素存在差异。贫困大学生的“兴奋性”、“内向/外向”等数值偏低<sup>[54]</sup>(周围等,1996);乐群性低,性格趋于内向,敏感性、忧虑性高,独立性较强<sup>[55]</sup>(吴箐,1998);在信心维度上,贫困生高于非贫困生,在友善的维度上,贫困生低于非贫困生,在交际、家庭、自纳、容貌、成熟等几个维度上贫困生低于经济条件优越的学生,而在学业、志向两个维度上,贫困生却高于经济条件优越的学生,但都无显著差异<sup>[56]</sup>(廖湘蓉、龙晓东等,2002)。形成贫困大学生心理健康问题的原因是多方面的,有来自家庭的、社会的和教育的,以及贫困生本身的应对方式、个性特点等。调查研究表明沉重的经济负担使贫困大学生承担着较大的生存压力,贫困大学生对于“贫穷情况”的非理性认识易使他们蒙上心理阴影<sup>[57-59]</sup>;贫困大学生的应对方式与心理疾病症状之间存在着选择性的相关,采取不同的应对方式可能会为不同的心理问题提供相应的心理归因条件,贫困大学生的积极应对方式与消极应对方式的采用有差异<sup>[60]</sup>。结果发现贫困大学生心理问题的表现主要是:自卑、抑郁、人际交往困难;忧虑、沮丧、心身疾病突出;嫉妒、怨恨、苦恼;虚伪、狡诈、不诚实;品行不轨;性心理变态。出现这些问题的原因主要是:个人认知态度和认知方式的影响;社会大环境的影响;学校微环

境的影响；对贫困生资助方式不当的影响。可以说这些调查研究为我们对贫困生进行精神扶贫和心理保健提供了重要的科学依据，对改善高校贫困生心理健康水平应以解决贫困生们的实际问题为主(物质资助)，心理健康教育为辅(心理资助)的策略。但高校贫困生心理调查研究中也存在些问题，(1)如对高校贫困生受助后的心理健康状况缺乏了解。对贫困生的关注，人们大多仅停留在物质的资助上，即给予物质的帮助，使其完成学业也就万事大吉了，但事实情况究竟怎样？笔者查阅了近几年来对贫困生的心理健康方面的研究，大都认为是经济困难影响了贫困生的心理健康。不可否认，贫困是制约贫困生发展的重要因素，带给他们的影响也主要是负面的。但在受助之后，这种情况得到一定程度的缓解，其心理状况有可能呈良性发展，而这不能说明其就不再有心理问题。这说明我们对贫困生受助后心理健康状况及影响其心理健康的成因探索不够，在制定相应的对策方面也相对滞后。(2)对贫困生进行心理健康调查采取的方法缺乏创新。当今学术界对高校贫困生进行心理调查多采用分组测试，对比研究的方法。但本人和已有的研究则认为高校贫困生由于对生活的深刻体验，自尊心极强，在生活上想默默无闻，学业上想有所作为，根本不愿意别人把自己当作有心理问题的另类来进行什么心理测试，大学生当中大部分是心理健康者，即使少数有心理问题者，其问题大多是一般心理问题(即工作、生活和环境所带来的一些暂时的心理不适)。所以本人认为这样大范围的针对心理问题的调查，当面对一个不愿意表露心迹的群体时，操作起来较为困难，测试结果必然失真。近年来国内有关高校贫困生心理状况的报道虽然较多，但对造成大学生心理健康问题的中介因素的相关研究比较零散，特别是关于贫困生的研究更少。而且大多数是应用成人或国外的量表作为测量工具，从一个或两个中介因素进行研究，而从多层面、多角度的研究极少。(3)关于贫困大学生的心理调查较多，而关于具体的干预和咨询的报道较少，我想在这些方面做些具体研究工作，为贫困生心理健康工作做些补充。

## 第三部分 研究的设计

### 3.1 方法和对象

采用随机分层抽样方法, 为了避免贫困大学生对调查问卷有抵触情绪, 我们没有采取贫困生集中测试的方法, 而从广东嘉应学院和嘉应教育学院大一至大三的大学生中随机抽取 700 名学生进行问卷调查。有效问卷共 656 份, 其有效率为 93.7%。有效问卷中, 贫困生 (贫困生的界定是根据学校学生处提供的家庭经济状况一览表, 按照省教委的标准把每月生活费不超过 200 元并申请了助学贷款的学生作为贫困生, 并考虑到助学贷款工作中可能存在一些漏洞, 把月生活费低于 200 元的学生也定为贫困生) 为 131 份, 非贫困生为 535 份, 从非贫困生中采用随机分层抽样方法抽取 175 份作为对照组进行研究。表 3.1 是样本的总体分布情况:

|           |    | 贫困生 (人) | 非贫困生 (人) |
|-----------|----|---------|----------|
| 总人数 (306) |    | 131     | 175      |
| 性别        | 男  | 76      | 101      |
|           | 女  | 55      | 74       |
| 来源        | 农村 | 106     | 93       |
|           | 城镇 | 25      | 82       |
| 年级        | 大一 | 49      | 52       |
|           | 大二 | 35      | 64       |
|           | 大三 | 47      | 59       |
| 学制        | 本科 | 65      | 89       |
|           | 专科 | 66      | 86       |
| 专业        | 文科 | 61      | 79       |
|           | 理科 | 70      | 96       |

样本分布一览表 (表 3.1)

### 3.2 研究工具:

本研究采用了 5 个问卷作为调查研究的工具。

#### 3.2.1 精神症状自评量表—SCL-90

症状自评量表 (SCL-90) 是由我国心理学工作者根据国外有关量表修订而成, 根据应用和临床检验有良好的信度和效度, 在心理健康测量中被广泛应用。本研究采用由国内学者陈昌惠修订后的量表, 共 90 个条目, 对每个条目按 1-5 记分, “1”代表没有症状, “5”代表症状“严重”。总分为 90 个条目所得分之和, 该量

表共有 90 个题目, 内容涉及感觉、思维、情绪、意识、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠等。包含十个因子(1)躯体化;(2)强迫症状;(3)人际敏感;(4)抑郁;(5)焦虑;(6)敌意;(7)恐怖;(8)偏执;(9)精神病性;(10)其它。

### 3.2.2 修订社会支持评定表—SSRS

本研究选用肖水源编制的《社会支持评定量表》(Social Support Rating Scale, 简称 SSRS, 1986), 作为调查大学生社会支持的工具。量表共十个条目, 分三部分: 客观支持、主观支持和对社会支持的利用度。客观支持是客观的、可见的或实际的支持, SSRS 中第 2、6、7 条评分之和作为客观支持的指标; 主观支持是主观的、体验到的情感上的支持, SSRS 中第 1、3、4、5 条评分之和作为主观支持的指标; 对社会支持的利用度是指个体对支持的利用情况, SSRS 中第 8、9、10 条评分之和作为利用度的指标。SSRS 的总分, 即十个条目之和, 是社会支持的指标。SSRS 总分越高, 个人的社会支持越多。SSRS 具体的记分方法是: (1)第 1-4、8-10 条, 每条只选一项, 选择 1、2、3、4 项分别记 1、2、3、4 分; (2)第 5 条分 A、B、C、D 四项计总分, 每项从无到全力支持分别记 1-4 分; (3)第 6、7 条如回答“无任何来源”则记 0 分, 回答“下列来源”者, 有几个来源就记几分。考虑到研究对象是大学生, 其实际情况与成人有所不同, 对量表中的一些条目进行了修订。将第 2 题“同事”去掉, 第 3 题“邻居”改为“同宿舍的人”, 第 4 题“同事”改为“同学”, 第 5 题去掉“儿女”, 将“夫妻”改为“恋人”, 第 6、7 题“配偶”改为“恋人”, “同事”改为“同学”, “工作单位”改为“学校”。对修订后的量表时隔半个月进行小样本的重测, 两者的相关系数为 0.89, 说明修订后的社会支持评定量表仍有较高的信度。

### 3.2.3 应付方式问卷—CP 问卷

采用肖计划 1997 年编制的应付方式问卷, 该问卷有较好的信度、效度, 且应用范围较广。问卷有 62 道题目, 每题有两个答案“是”或“否”, 包括六个分量表, 分别是: 解决问题(12 题)、自责(10 题)、求助(10 题)、幻想(10 题)、退避(10 题)、合理化(10 题)。记分方法: 答“是”得 1 分, 答“否”得 0 分。各题因数负荷取值均在 0.35 以上, 六个应付因子重测相关系数分别是  $r_1=0.72$ 、 $r_2=0.62$ 、 $r_3=0.69$ 、 $r_4=0.72$ 、 $r_5=0.67$ 、 $r_6=0.72$ 。主要统计指标为 6 个分量表的均分。

### 3.2.4 自编大学生生活压力事件调查表

本研究采用定性和定量相结合, 运用文献法、访谈法及问卷法收集资料编制问

卷。在研究者前期研究的基础上,与经验丰富的学生工作辅导员、在校各年级大学生以及刚参加工作的大学生座谈,编写修改问卷,确定 60 项生活事件作为初测调查表,然后随机抽取 50 名在校大学生进行预测,最后,按照发生率与典型性相结合、含义明确而少歧义的原则,确定由 52 项生活事件随机排列组成正式的调查问卷。52 项生活事件分为七大类,构成大学生日常生活压力源:学业成就与前途、校园人际交往、异性交往与性、家庭关系与健康、经济问题、生活改变与环境、纪律或法纪行为。对每一类的具体生活事件数量分布如下:学业成就与前途有 12 项;校园人际交往有 11 项;异性交往与性有 8 项;家庭关系与变故有 5 项,经济问题有 5 项;生活与环境的改变有 8 项;纪律或法律行为有 3 项。由于大学生生活压力来源广泛,一个有限的量表难以穷尽,问卷采用半开放式,即被试可以根据自己的情况填写自己给条目之外的生活事件,有 10 人在调查表的最后补充了生活事件,集中在学业问题与人际交往问题上,如面对他人的求助、毕业、重修等,说明本量表兼顾到了典型性与广泛性,缺漏的生活事件较少。本研究对生活事件采用主观记分,五点评定法,“0”代表没有压力感,“4”代表压力感极重。本研究认为生活事件只是潜在的压力源,只有经历过、进入意识才能感受到压力(调查表中称“精神压力程度”),因此本研究要求被试者先报告“是否经历”该生活事件,回答“是”记分为“1”,回答“否”记分为“0”;并对是否经历报告“否”的条目,无论被试是否给出压力值,一概按“精神压力程度”为“0”分记录。当事人的压力是由“是否经历”与“精神压力程度”相乘得到的结果。CSLSC 的总分越高,压力越大。正式调查表见附录。

对 CSLSC 进行信度和效度检验。结果表明:时隔一个月对 66 名大学生的重测信度为 0.78;内部一致性 CronbachQ 系数为 0.80。以 SCL-90 的总分作为效标,大学生日常生活压力调查表与效标的关联效度为 0.46。因此可以下结论,自编《大学生日常生活压力事件调查表》是有效的,可以用来评估大学生的日常生活压力。

### 3.2.5 卡特尔 16PF 量表

卡特尔 16 种人格因素调查表(Sixteen Personality Factor Questionnaire,简称 16PF)是由美国伊利诺斯州立大学人格和能力测验研究所 Cattell 教授于 1947 年编制发布的。辽宁教科所李绍衣等于 1981 年对其进行了修订,该量表在我国被广泛使用,具有较好的信度和效度。该量表共有 187 个问题,通过对问题的回答,可以间接表现出被试者在乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性、兴奋性、有恒性、敢

为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性这 16 种人格特质上的程度差异。

### 3.3 统计方法

收回问卷后，逐一审查，筛除未完成的问卷和回答明显不认真的问卷后，采用有效问卷 306 份，用 SPSS10.0 录入调查数据，并用独立样本的 T 检验、 $\chi^2$  检验、Pearson 相关，MANOVA、多元逐步回归分析、交互作用等进行数据统计分析处理。

## 第四部分 调查结果

### 4.1 贫困大学生心理健康状况

对贫困生和非贫困生的 SCL-90 各因子得分进行独立样本 t 检验, 结果显示: 贫困生在 SCL-90 总分及 10 个因子得分均高于非贫困生, 并且除偏执因子之外其它 9 个因子及 SCL-90 总分均显著高于非贫困生, 其中在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、精神病性 6 个因子及症状总分有极其显著差异, 说明贫困大学生的心理健康水平更差。(见表 4.1)。

| 项目        | 贫困生<br>(n=131) | 非贫困生<br>(n=175) | T 值     |
|-----------|----------------|-----------------|---------|
| 躯体化       | 1.38±0.42      | 1.25±0.29       | 2.91**  |
| 强迫症       | 1.83±0.53      | 1.70±0.49       | 2.22*   |
| 人际关系敏感    | 1.78±0.51      | 1.58±0.45       | 3.69*** |
| 抑郁        | 1.60±0.49      | 1.42±0.40       | 3.45**  |
| 焦虑        | 1.54±0.44      | 1.39±0.36       | 3.07**  |
| 敌对        | 1.52±0.50      | 1.38±0.47       | 2.45*   |
| 恐怖        | 1.39±0.44      | 1.21±0.29       | 4.00*** |
| 偏执        | 1.51±0.43      | 1.44±0.42       | 1.49    |
| 精神病性      | 1.52±0.39      | 1.36±0.36       | 3.64*** |
| 其他        | 1.52±0.49      | 1.38±0.40       | 2.75**  |
| SCL-90 总分 | 15.59±3.73     | 14.13±3.08      | 3.75*** |

贫困大学生和非贫困大学生 SCL-90 结果比较 (X±SD) (表 4.1)

注: \*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.001

如果以 SCL-90 各症状因子分(至少有一项)≥3(中度痛苦水平)来划分心理异常, 贫困大学生与非贫困大学生心理异常人数比例分别为 16.3%和 8.51%, 经  $\chi^2$  检验, 两者没有显著性差异, 但贫困生心理异常比例明显偏高(见 4.2)。

|        | 总数  | 人数 | 比例 % | P 值   |
|--------|-----|----|------|-------|
| 非贫困大学生 | 175 | 15 | 8.51 |       |
| 贫困大学生  | 131 | 21 | 16.3 | >0.05 |

贫困大学生与非贫困大学生 SCL-90 各症状因子≥3 的人数及比较 (4.2)

以贫困大学生 SCL-90 各因子作为因变量, 以性别、来源、独生子女和年级作为因素变量, 进行单因变量的多因素变量方差分析, 结果表明在性别、来源、是否独子、年级、专业、学制上贫困大学生心理健康状况无群体显著差异(见 4.3)。

|      |    | n (人数) | X±SD       | F     |
|------|----|--------|------------|-------|
| 性别   | 男  | 76     | 15.67±3.72 | 0.085 |
|      | 女  | 55     | 15.48±3.77 |       |
| 来源   | 城镇 | 25     | 15.23±3.45 | 0.281 |
|      | 农村 | 106    | 15.67±3.80 |       |
| 独生子女 | 是  | 12     | 15.28±2.66 | 0.089 |
|      | 否  | 119    | 15.62±3.82 |       |
| 年级   | 大一 | 49     | 15.44±3.82 | 0.412 |
|      | 大二 | 35     | 16.07±3.64 |       |
|      | 大三 | 47     | 15.27±3.58 |       |
| 专业   | 文科 | 61     | 15.29±3.19 | 2.254 |
|      | 理科 | 49     | 15.29±3.61 |       |
|      | 工科 | 21     | 17.16±5.03 |       |
| 学制   | 本科 | 65     | 15.84±4.32 | 0.581 |
|      | 专科 | 66     | 15.34±3.04 |       |

贫困大学生心理健康状况的群体差异(4.3)

#### 4.2 贫困生大学生日常生活事件的发生率

以 52 项大学生日常生活事件作为大学生的日常生活压力源, 将在调查表中“是否经历”该事件上回答“是”的被试人数占总人数的比值作为该事件的发生率进行统计, 并分别按贫困大学生和非贫困大学生组的发生率由高到低进行排序(见表 4.4)。

结果发现贫困大学生报告发生率最高的是: 考试失败或不理想、家庭经济困难、被人误会或错怪, 均超过 80%, 而且分属于三类: 学业成就与前途问题(A 类)、经济问题(C 类)、人际交往问题(B 类)。发生率高于 50%的生活事件有 24 件。其中学业成就与前途(A 类)9 项, 校园人际交往(B 类)5 项, 经济问题(F 类)2 项, 家庭关系和变故问题(G 类)2 项, 生活改变与环境(G 类)5 项。发生率低于 10%的生活事件有 4 项: 违章罚款或扣发奖学金、受到性骚扰、父母离异或重组家庭和同居。而非贫困大学生报告发生率最高的是: 考试失败或不理想、被人误会或错怪、面临考试, 均超过 80%, 而且分属于两类: 学业成就与前途(A 类)、人际交往(B 类)。发生率高于 50%的生活事件有 11 件, 其中学业成就与前途(A 类)6 项, 校园人际交往(B 类)3 项, 生活改变与环境(G 类)2 项。发生率低于 10%的生活事件有 8 项: 违章罚款或扣发奖学金、受到性骚扰、发生性关系、父母离异或重组家庭和同居、没有知心朋友、与人打架斗殴、和老师关系紧张。从调查的结果可以看出,

大学生的主要生活压力事件是学业与前途问题、人际关系问题。而贫困生的经济问题也是他们的一个重要的生活压力事件并位于显著位置。发生率较低的是性问题和法纪问题等，但在教育者常识中属于大学生生活中比较重大的事件。

| 类别 | 生活事件               | 贫困大学生<br>(131) |          |        | 非贫困大学生<br>(175) |          |        |
|----|--------------------|----------------|----------|--------|-----------------|----------|--------|
|    |                    | 发生<br>人次       | 发生<br>率% | 排<br>序 | 发生<br>人次        | 发生<br>率% | 排<br>序 |
| A  | (3) 考试失败或不理想       | 123            | 94       | 1      | 156             | 89       | 2      |
| F  | (24) 家庭经济困难        | 118            | 90       | 2      | 72              | 41       | 24     |
| B  | (1) 被人误会或错怪        | 116            | 89       | 3      | 157             | 90       | 1      |
| A  | (42) 面临考试          | 114            | 87       | 4      | 133             | 76       | 3      |
| A  | (8) 学习负担重          | 108            | 82       | 5      | 121             | 69       | 5      |
| A  | (40) 英语水平差         | 100            | 76       | 6      | 124             | 71       | 4      |
| F  | (29) 因经济原因限制个人发展   | 98             | 75       | 7      | 89              | 51       | 12     |
| B  | (4) 与同学好友发生纠纷      | 98             | 75       | 7      | 120             | 69       | 6      |
| A  | (50) 自己支配的时间过多或过少  | 91             | 69       | 9      | 104             | 59       | 7      |
| B  | (30) 在某些重要活动中发挥失常  | 88             | 67       | 10     | 73              | 42       | 21     |
| G  | (5) 生活习惯明显改变       | 86             | 66       | 11     | 104             | 59       | 7      |
| B  | (28) 因生活琐事与人争吵     | 82             | 63       | 12     | 95              | 54       | 9      |
| G  | (18) 周围生活环境嘈杂      | 81             | 62       | 13     | 94              | 54       | 10     |
| G  | (37) 环境污染或卫生条件差    | 80             | 61       | 14     | 76              | 43       | 18     |
| A  | (14) 预期的评选落空       | 79             | 60       | 15     | 90              | 51       | 11     |
| D  | (13) 家庭成员缺乏沟通      | 78             | 59       | 16     | 85              | 49       | 14     |
| A  | (12) 当众丢面子         | 77             | 58       | 17     | 75              | 43       | 20     |
| C  | (45) 暗恋或单相思        | 77             | 58       | 18     | 59              | 34       | 27     |
| A  | (36) 所学专业和自己的兴趣不符合 | 75             | 57       | 19     | 73              | 42       | 21     |
| D  | (7) 远离家人不能团聚       | 73             | 56       | 20     | 86              | 49       | 13     |
| B  | (26) 同学关系疏远        | 72             | 55       | 21     | 76              | 43       | 18     |
| G  | (2) 受人歧视或冷遇        | 70             | 53       | 22     | 65              | 37       | 25     |
| G  | (35) 周围发生了令人痛心的事   | 70             | 53       | 22     | 80              | 46       | 15     |
| A  | (33) 没有特长          | 65             | 50       | 24     | 59              | 34       | 27     |
| F  | (39) 经常失眠          | 64             | 49       | 25     | 57              | 33       | 30     |
| G  | (11) 被盗或丢东西        | 64             | 49       | 25     | 80              | 46       | 15     |
| B  | (19) 与宿舍人 not 和睦   | 56             | 43       | 27     | 49              | 28       | 35     |
| F  | (47) 索取属于自己的钱或物    | 51             | 39       | 28     | 55              | 31       | 32     |
| C  | (21) 手淫            | 49             | 37       | 29     | 58              | 33       | 29     |
| D  | (10) 本人或亲人患急重病     | 48             | 37       | 30     | 50              | 29       | 35     |
| C  | (6) 恋爱不顺利或失恋       | 47             | 37       | 30     | 73              | 42       | 21     |
| B  | (17) 上当受骗          | 47             | 37       | 30     | 55              | 31       | 32     |
| D  | (31) 亲人和好友出了意外事故   | 47             | 37       | 30     | 31              | 18       | 41     |
| A  | (43) 面临具体的职业选择或决定  | 47             | 37       | 30     | 78              | 45       | 17     |
| B  | (49) 老师不公正         | 47             | 37       | 35     | 53              | 30       | 34     |

|   |                  |    |    |    |    |    |    |
|---|------------------|----|----|----|----|----|----|
| G | (38) 组织要求参与的活动过多 | 46 | 36 | 36 | 61 | 35 | 26 |
| G | (20) 从事社交过多影响学习  | 41 | 31 | 37 | 56 | 32 | 31 |
| B | (25) 伤害别人无法挽回    | 40 | 31 | 38 | 48 | 27 | 37 |
| C | (51) 至今无要好的异性朋友  | 39 | 30 | 39 | 34 | 19 | 40 |
| C | (52) 被异性拒绝       | 38 | 29 | 40 | 40 | 23 | 39 |
| E | (15) 受批评或处分      | 37 | 28 | 40 | 41 | 23 | 38 |
| F | (22) 欠债未还        | 37 | 28 | 42 | 28 | 16 | 44 |
| B | (32) 没有知心朋友      | 28 | 21 | 43 | 11 | 6  | 48 |
| A | (46) 徘徊考研或找工作之间  | 21 | 16 | 44 | 31 | 18 | 41 |
| A | (44) 期末考试两、三门补考  | 20 | 15 | 45 | 31 | 18 | 41 |
| B | (9) 与老师关系紧张      | 15 | 11 | 46 | 12 | 7  | 47 |
| H | (16) 与人打架斗殴      | 15 | 11 | 47 | 9  | 5  | 49 |
| C | (23) 性关系         | 11 | 8  | 48 | 15 | 9  | 46 |
| C | (27) 同居          | 9  | 7  | 49 | 4  | 2  | 52 |
| C | (41) 受到性骚扰       | 9  | 7  | 50 | 16 | 9  | 45 |
| E | (34) 罚款或扣奖学金     | 7  | 5  | 51 | 7  | 4  | 50 |
| D | (48) 父母离异或重组家庭   | 6  | 5  | 52 | 5  | 3  | 51 |

贫困大学生与非贫困大学生日常生活事件的发生率的比较(表 4.4)

注：生活事件前的数字代表该生活事件在《大学生日常生活压力问卷调查表》中的位置。A—G 代表对生活事件的分类，其中：

A 代表“学业成就与前途问题”；

B 代表“校园人际交往问题”；

C 代表“异性交往与性问题”；

D 代表“家庭与健康问题”；

E 代表“法纪问题”；

F 代表“经济问题”；

G 代表“生活改变与环境问题”。

### 4.3 大学生日常生活事件压力感的大小

以报告经历过该日常生活事件的大学生为当事人，没有经历该日常生活事件的大学生作为缺失值处理，将大学生每项日常生活事件的实际压力感按当事人的和值与该事件当事人数的比值为大学生日常生活事件的压力感进行统计，并分别按贫困大学生和非贫困大学生组的日常生活事件压力感由高到低进行排序(见表 4.5)。

结果发现：压力感偏重的生活事件( $M \geq 2$ )有 6 项，压力感偏低的生活事件( $M \leq 1.5$ )有 8 项，绝大部分生活事件的压力感值在 1.5-2 之间。在本研究中，压力感值“2”代表中等程度的压力，“1”代表轻度的压力，“3”代表重度的压力，如果把压力的程度看成一个连续体，那么大学生日常生活普遍存在中等强度的压力感。

贫困大学生的压力感排在前十位的生活压力事件基本代表了大学生生活中的

“巨砾”。压力感排在首位的是对来自家庭与健康问题（D类），如本人或亲人患重病，亲人或好友出了意外事故、父母离异或重组家庭，分别排在第一、二、三位；其次是学业成就与前途就业问题（A类），英语水平较差、面临具体的职业选择或决定、考试失败或不理想、学习负担重，分别排在第五、六、八、九位；经济问题（F类）也是大学生压力感较重的方面，家庭经济困难排在第四；再则是异性交往问题（C类）给大学生的压力感较重，如恋爱不顺利或失恋排在第七；校园人际交往问题（B类）如没有知心朋友排在第十位。而非贫困大学生压力感排在首位的是对来自家庭与健康问题（D类），如本人或亲人患重病，亲人或好友出了意外事故、其次是学业成就与前途就业问题（A类），期末考试二、三门补考、英语水平较差、面临具体的职业选择或决定、考试失败或不理想；再则是生活改变与环境问题（G类）生活习惯明显改变、周围发生令人痛心的事；还有是异性交往问题（C类）给大学生的压力感较重，至今没有要好的异性朋友等。

| 类别 | 生活事件            | 贫困生               |    | 非贫困生              |    |
|----|-----------------|-------------------|----|-------------------|----|
|    |                 | 当事人的压力感<br>(M±SD) | 排序 | 当事人的压力感<br>(M±SD) | 排序 |
| D  | 10 本人或亲人患重病     | 2.43±0.99         | 1  | 2.14±0.88         | 3  |
| D  | 48 父母离异或父母重组家庭  | 2.37±1.17         | 2  | 1.60±0.55         | 16 |
| D  | 31 亲人或好友出了意外事故  | 2.28±1.07         | 3  | 2.16±1.05         | 1  |
| F  | 24 家庭经济困难       | 2.26±0.91         | 4  | 1.39±0.66         | 34 |
| A  | 40 英语水平较差       | 2.17±0.94         | 5  | 2.04±0.88         | 4  |
| A  | 43 面临具体的职业选择或决定 | 2.12±0.78         | 6  | 2.03±0.82         | 5  |
| C  | 6 恋爱不顺利或失恋      | 1.97±0.88         | 7  | 1.73±0.8          | 8  |
| A  | 3 考试失败或不理想      | 1.94±0.80         | 8  | 2.03±0.79         | 6  |
| A  | 8 学习负担重         | 1.91±0.76         | 9  | 1.80±0.71         | 15 |
| B  | 32 没有知心朋友       | 1.91±0.98         | 10 | 1.47±0.65         | 41 |
| A  | 44 期末考试二、三门补考   | 1.89±1.08         | 11 | 2.14±1.13         | 2  |
| C  | 51 至今没有要好的异性朋友  | 1.87±.087         | 12 | 1.94±0.96         | 7  |
| C  | 27 同居           | 1.87±1.00         | 13 | 1.45±0.50         | 45 |
| G  | 35 周围发生令人痛心的事   | 1.79±0.81         | 14 | 1.90±0.82         | 9  |
| C  | 23 性关系          | 1.77±0.79         | 15 | 1.40±0.45         | 48 |
| D  | 7 长期远离家人不能团聚    | 1.75±0.74         | 16 | 1.81±0.80         | 14 |
| C  | 52 被异性拒绝        | 1.75±0.76         | 17 | 1.78±0.75         | 18 |
| F  | 39 经常失眠         | 1.73±0.71         | 18 | 1.80±0.73         | 17 |
| F  | 29 因经济原因限制自己的发展 | 1.73±0.65         | 19 | 1.73±0.72         | 23 |
| B  | 1 被人误会或错怪       | 1.72±0.70         | 20 | 1.68±0.65         | 26 |
| F  | 22 欠债未还         | 1.72±0.81         | 21 | 1.33±0.50         | 50 |
| C  | 45 暗恋或单相思       | 1.71±0.75         | 22 | 1.83±0.81         | 12 |

|   |                  |           |    |           |    |
|---|------------------|-----------|----|-----------|----|
| A | 42 面临考试          | 1.71±0.72 | 23 | 1.73±0.67 | 22 |
| D | 13 家庭成员缺乏理解或沟通   | 1.7±0.68  | 24 | 1.74±0.73 | 21 |
| B | 30 在重要场合发挥失常     | 1.69±0.64 | 25 | 1.69±0.71 | 25 |
| A | 33 没有特长          | 1.69±0.75 | 26 | 1.67±0.70 | 27 |
| E | 15 受批评或处分        | 1.69±0.77 | 27 | 1.52±0.65 | 38 |
| E | 16 与人打架斗殴        | 1.67±0.83 | 28 | 1.31±0.33 | 52 |
| G | 18 周围生活嘈杂        | 1.66±0.63 | 29 | 1.74±0.70 | 20 |
| B | 25 伤害别人无法挽回      | 1.65±0.78 | 30 | 1.85±0.76 | 11 |
| A | 36 所学专业和自己的兴趣不符合 | 1.65±0.74 | 31 | 1.83±0.81 | 13 |
| A | 50 自己过多或支配的时间过少  | 1.64±0.58 | 32 | 1.66±0.65 | 29 |
| G | 2 受人歧视或冷遇        | 1.64±0.75 | 33 | 1.46±0.59 | 43 |
| E | 34 违章罚款或扣发奖学金    | 1.63±0.79 | 34 | 1.63±0.79 | 31 |
| G | 5 生活习惯明显改变       | 1.62±0.71 | 35 | 1.85±0.75 | 10 |
| B | 49 老师不公平         | 1.60±0.71 | 36 | 1.62±0.63 | 32 |
| B | 4 与同学好友发生纠纷      | 1.59±0.70 | 37 | 1.63±0.64 | 30 |
| B | 17 上当受骗          | 1.54±0.67 | 38 | 1.53±0.67 | 37 |
| C | 41 受到性骚扰         | 1.53±0.71 | 39 | 1.58±0.62 | 36 |
| F | 47 索取属于自己的钱或物    | 1.53±0.56 | 40 | 1.44±0.47 | 47 |
| G | 37 环境污染或卫生条件差    | 1.52±0.50 | 41 | 1.71±0.64 | 24 |
| B | 26 同学关系疏远        | 1.52±0.65 | 42 | 1.46±0.60 | 42 |
| A | 12 当众丢面子         | 1.52±0.59 | 43 | 1.45±0.50 | 46 |
| G | 11 被盗或丢失东西       | 1.50±0.58 | 44 | 1.59±0.58 | 35 |
| C | 21 手淫            | 1.48±0.61 | 45 | 1.33±0.34 | 51 |
| A | 46 徘徊考研或找工作之间    | 1.44±0.44 | 46 | 1.78±0.72 | 19 |
| B | 19 与宿舍人 not 和睦   | 1.43±0.60 | 47 | 1.48±0.50 | 40 |
| A | 14 预期的评选落空       | 1.42±0.44 | 48 | 1.67±0.64 | 28 |
| G | 38 组织要求参与的活动过多   | 1.42±0.42 | 49 | 1.50±0.61 | 39 |
| B | 28 因生活琐事与人争吵     | 1.36±0.40 | 50 | 1.36±0.45 | 49 |
| B | 9 与老师关系紧张        | 1.23±0.52 | 51 | 1.45±0.45 | 44 |
| G | 20 从事社交影响学习      | 1.19±0.29 | 52 | 1.60±0.60 | 33 |

贫困大学生与非贫困大学生日常生活事件的压力感比较表(表 4.5)

注：A—G 代表对大学生日常生活事件的分类，与表 4.4 中的含义相同。

#### 4.4 综合看大学生日常生活压力

以上分别考察了大学生日常生活事件的发生率和在各项生活事件上压力感的大小以及分布特点，这样分开考察虽然对问题的不同方面了解得比较清楚，但不容易全面地把握大学生日常生活压力的整体情况。作为高校的身心健康教育工作重点是希望明确知道，哪些生活事件真正对大学生的身心健康构成威胁，这意味着对每项生活事件既要考虑其发生率高低，又要考虑其压力感的大小。因此，

采用将生活事件的发生率与压力值相乘的方法表示综合发生率与压力值两个指标(江光荣、靳岳滨, 2000)<sup>[60]</sup>来考察大学生日常生活压力的整体情况, 并按综合压力指数值由高到低进行排序, 从中截取前 20 项(见表 4.6)。

贫困大学生日常生活压力综合指数排序的前 10 项上可以看出大学生日常生活的压力来源主要是学业成就与前途问题(A 类)、经济问题(F 类) 和人际交往问题(B 类)这三大类问题。前 10 项生活事件中, A 类问题占 5 项, 包括考试失败或不理想、英语水平较差、学习负担重、面临考试、自由支配时间过多或过少; F 类问题占 2 项家庭经济困难、因经济原因限制自己的发展; B 类问题占 3 项包括被人误会或错怪、与同学好友发生纠纷、在重要场合发挥失常; 而非贫困大学生日常生活压力综合指数排序的前 10 项是学业成就与前途问题(A 类)、生活改变与环境问题 (G 类)和人际交往问题 (B 类)这三大类问题。前 10 项生活事件中, A 类问题占 5 项, 包括考试失败或不理想、英语水平较差、学习负担重、面临考试、自由支配时间过多或过少; B 类问题占 3 项包括被人误会或错怪、与同学好友发生纠纷、在重要场合发挥失常; G 类问题占 2 项包括周围生活嘈杂、环境污染或卫生条件差。表明大学生的学业问题和人际关系问题是最主要的压力事件, 而贫困生的经济问题却是一个主要压力事件。

| 类<br>别 | 生活事件             | 贫困生<br>排序 | 非贫困生<br>排序 |
|--------|------------------|-----------|------------|
| F      | 24 家庭经济困难        | 1         | 23         |
| A      | 3 考试失败或不理想       | 2         | 1          |
| A      | 40 英语水平较差        | 3         | 2          |
| A      | 8 学习负担重          | 4         | 5          |
| B      | 1 被人误会或错怪        | 5         | 3          |
| A      | 42 面临考试          | 6         | 4          |
| F      | 29 因经济原因限制自己的发展  | 7         | 12         |
| B      | 4 与同学好友发生纠纷      | 8         | 7          |
| B      | 30 在重要场合发挥失常     | 9         | 10         |
| A      | 50 自己过多或支配的时间过少  | 10        | 9          |
| G      | 5 生活习惯明显改变       | 11        | 6          |
| G      | 18 周围生活嘈杂        | 12        | 11         |
| D      | 13 家庭成员缺乏理解或沟通   | 13        | 15         |
| C      | 45 暗恋或单相思        | 14        | 24         |
| G      | 35 周围发生令人痛心的事    | 15        | 13         |
| A      | 36 所学专业和自己的兴趣不符合 | 16        | 17         |
| D      | 10 本人或亲人患重病      | 17        | 22         |

|   |               |    |    |
|---|---------------|----|----|
| G | 37 环境污染或卫生条件差 | 18 | 8  |
| D | 7 长期远离家人不能团聚  | 19 | 19 |
| A | 12 当众丢面子      | 20 | 26 |

贫困大学生与非贫困大学生日常生活压力综合指数较高的生活事件比较表(表 4.6)

注：A—G 代表对大学生日常生活事件的分类，与表 4.4 中的含义相同。

#### 4.5 贫困大学生与非贫困大学生生活事件压力感比较

对贫困大学生和非贫困大学生的各类日常生活事件压力感、生活事件发生率、总压力感和综合压力指数进行独立样本 t 检验，结果显示：贫困大学生的各项分数均高于非贫困大学生，且人际交往（B 类）达到显著性水平，家庭变故（D 类）、经济问题（F 类）、总压力感、生活事件总发生率、综合压力达到极其显著水平。（见表 4.7）结果表明贫困大学生的生活压力感比非贫困大学生大，特别是在人际交往和经济问题方面的压力感高。

| 压力类别     | 贫困生<br>M±SD | 非贫困生<br>M±SD | T 值     |
|----------|-------------|--------------|---------|
| A 学业成绩   | 11.05±4.92  | 10.25±5.27   | 1.37    |
| B 人际交往   | 7.28±4.79   | 6.22±4.27    | 2.04*   |
| C 异性交往   | 3.30±3.38   | 2.63±2.72    | 1.92    |
| D 家庭变故   | 3.36±2.89   | 2.55±2.52    | 2.59**  |
| E 校纪     | .66±1.29    | .44±0.95     | 1.67    |
| F 经济问题   | 4.59±2.60   | 2.49±2.20    | 7.64*** |
| G 环境变化   | 5.69±3.29   | 5.31±3.52    | .94     |
| 总压力感     | 35.93±17.59 | 29.89±15.79  | 3.15**  |
| 生活事件总发生率 | .46±.17     | .37±.15      | 4.43*** |
| 综合压力     | 18.80±15.83 | 13.31±11.66  | 3.34**  |

贫困大学生与非贫困大学生生活事件压力感比较(表 4.7)

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.01 注：A—G 代表对大学生日常生活事件的分类，与表 4.4 中的含义相同。

#### 4.6 贫困大学生日常生活压力事件与身心健康的关系

为了解贫困大学生日常生活事件压力感大小对身心健康的影响程度，进行皮尔逊相关分析。结果表明(表 4.8)：各类生活事件的压力感都与 SCL-90 存在显著的正相关(P<0.01)。按相关程度的高低来看，(B) 类人际交往问题是影响贫困大学生身心健康的最重要方面，其次是 (A) 类学业成就与前途问题，第三是 (F 类) 经济问题，排在第四位的是 (G 类) 生活改变与环境问题，排在第五位的是 (C 类) 异性交往与性问题，第六位的是 D 类(家庭关系与变故)，排在最后的是 (E 类) 纪律

或法律行为问题。

|     | A类      | B类      | C类      | D类      | E类    | F类      | G类      |         |
|-----|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|
|     | 学业成绩    | 人际交往    | 异性交往    | 家庭变故    | 校纪    | 经济问题    | 环境变化    | 总压力感    |
| SCL | 0.471** | 0.518** | 0.432** | 0.275** | 0.072 | 0.469** | 0.459** | 0.562** |

贫困大学生各类日常生活压力事件上的压力感与身心健康的相关分析表(表 4.8)

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.01 注: A—G 代表对大学生日常生活事件的分类,与表 4.4 中的含义相同。

#### 4.7 贫困大学生获得社会支持的总体情况

对贫困大学生和非贫困大学生的社会支持总分及客观支持、主观支持、支持利用度得分进行独立样本 t 检验,结果显示:贫困生的各项分数均低于非贫困生,且社会支持总分、对支持利用度差异达到显著性水平和极其显著水平。表明贫困生获得的社会支持更低。(见表 4.9)

| 项目      | 贫困生        | 非贫困生       | T 值      |
|---------|------------|------------|----------|
| 社会支持总分  | 38.84±5.57 | 40.34±5.22 | -2.42*   |
| 客观支持分   | 9.51±2.46  | 9.64±2.25  | 0.46     |
| 主观支持分   | 20.80±3.05 | 22.39±2.97 | -4.55*** |
| 对支持的利用度 | 8.40±1.80  | 8.44±1.65  | -0.22    |

贫困大学生与非贫困大学生的社会支持状况比较(4.9)

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.01

#### 4.8 贫困大学生社会支持与身心健康的关系

对贫困生的社会支持总分、客观支持、主观支持和支持利用度与 SCL-90 总分及各因子进行皮尔逊相关分析,结果显示:社会支持与身心健康及各因子存在负相关,与身心健康症状总分呈显著负相关,表明被试的客观支持、主观支持、支持利用度及社会支持总分的得分越低,其身心健康就越差。(见表 4.10)

| SCL-90 因子 | 主观支持分   | 客观支持分   | 支持的利用度  | 社会支持总分  |
|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 躯体化       | -.001   | -.057   | -.085   | -.051   |
| 强迫        | -.177*  | -.126   | -.207*  | -.215*  |
| 人际关系      | -.311** | -.179*  | -.248** | -.323** |
| 抑郁        | -.262** | -.215*  | -.241** | -.309** |
| 焦虑        | -.134   | -.118   | -.163   | -.174*  |
| 敌对        | -.141   | -.191*  | -.229** | -.229** |
| 恐怖        | -.119   | -.151   | -.176*  | -.183*  |
| 偏执        | -.249** | -.190*  | -.233** | -.289** |
| 精神病性      | -.155   | -.178*  | -.208*  | -.224*  |
| 其他        | -.060   | -.225** | -.183*  | -.183*  |
| SCL-90 总分 | -.204*  | -.204*  | -.248** | -.275** |

贫困大学生的社会支持维度与 SCL-90 各因子的相关分析(4.10)

\*P&lt;0.05 \*\*P&lt;0.01 \*\*\*P&lt;0.001

## 4.9 贫困大学生应对方式的总体情况

对贫困大学生和非贫困大学生的应对方式各成分得分进行独立样本 t 检验, 结果显示: 大学生都较多地使用求助、解决问题等积极的应对方式, 而较少采用幻想、退避、自责等消极应对方式和合理化混合型的应对方式, 但贫困大学生在“自责”上的得分显著高于非贫困大学生 ( $P<0.01$ ), 在合理化、退避的应对方式的得分高于非贫困大学生。在求助、解决问题的得分低于非贫困大学生。表明贫困生与非贫困生相比, 更多的采用自责、退避等消极的应对方式。(见表 4.11)

| 项目   | 贫困生       | 非贫困生      | T 值     |
|------|-----------|-----------|---------|
| 自责   | 0.34±0.25 | 0.26±0.22 | 2.70*** |
| 求助   | 0.63±0.24 | 0.67±0.23 | -1.48   |
| 幻想   | 0.39±0.22 | 0.40±0.21 | -0.27   |
| 退避   | 0.42±0.18 | 0.39±0.20 | 1.37    |
| 合理化  | 0.40±0.15 | 0.37±0.15 | 1.48    |
| 解决问题 | 0.80±0.19 | 0.81±0.16 | -0.78   |

贫困大学生与非贫困大学生的应对方式调查结果比较(4.11)

\*P&lt;0.05 \*\*P&lt;0.01 \*\*\*P&lt;0.01

## 4.10 贫困大学生应对方式与身心健康的关系

对贫困大学生的自责、求助、幻想、退避、合理化、解决问题等应对方式的得分与 SCL-90 总分及各因子进行皮尔逊相关分析, 结果显示: “自责”、“幻想”、“退避”、“合理化”等应对方式与 SCL-90 中的总分及各因子呈显著正相关, “求助”、“解决问题”等应对方式与 SCL-90 中的总分及各因子呈负相关。(见表 4.12)

| SCL-90各因子 | 自责     | 求助    | 幻想     | 退避     | 合理化    | 解决问题    |
|-----------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 躯体化       | .377** | -.078 | .306** | .261** | .236*  | -.165   |
| 强迫        | .639** | -.121 | .520** | .324** | .406*  | -.274*  |
| 人际关系敏感    | .624** | -.153 | .481** | .366** | .365*  | -.254*  |
| 抑郁        | .670** | -.109 | .507** | .390** | .370*  | -.302*  |
| 焦虑        | .557** | -.115 | .454** | .385** | .352*  | -.216*  |
| 敌对        | .499** | -.133 | .404** | .242** | .317*  | -.117   |
| 恐怖        | .327** | -.064 | .351** | .349** | .278*  | -.196*  |
| 偏执        | .494** | -.084 | .402** | .263** | .313*  | -.143   |
| 精神病性      | .607** | -.080 | .445** | .259** | .391*  | -.237*  |
| 其他        | .530** | -.102 | .396** | .292** | .396*  | -.200   |
| SCL-90总分  | .662** | -.132 | .535** | .392** | .429** | -.264** |

应对方式各成分和 SCL-90 各因子分的相关分析 (4.12)

\* $P<0.05$  \*\* $P<0.01$  \*\*\* $P<0.01$ 

#### 4.11 贫困大学生 16PF 总体情况

对贫困大学生和非贫困大学生的 16PF 各因子及心理健康因素得分进行独立样本 t 检验, 结果显示: 仅在兴奋性、忧虑性、独立性因子上存在显著差异 ( $P<0.01$ ), 兴奋性因子得分更低, 忧虑性、独立性因子得分更高, 在其他因子上与非贫困大学生无显著差异 (见表 4.13), 在心理健康因素分上, 贫困大学生的心理健康因素得分显著低于非贫困大学生。这进一步证明贫困生的心理健康状况差于非贫困生。

| 项目     | 贫困生        | 非贫困生       | T 值     |
|--------|------------|------------|---------|
| A 乐群性  | 5.92±1.83  | 5.91±1.65  | .048    |
| B 聪慧性  | 5.57±1.79  | 5.86±1.81  | -1.306  |
| C 稳定性  | 5.31±1.94  | 5.55±1.74  | -1.057  |
| E 恃强性  | 4.92±1.97  | 4.90±1.60  | .128    |
| F 兴奋性  | 5.56±1.78  | 5.99±1.72  | -1.990* |
| G 有恒性  | 5.38±1.63  | 5.31±1.62  | .302    |
| H 敢为性  | 5.44±1.89  | 5.60±1.65  | -.751   |
| I 敏感性  | 5.53±1.65  | 5.22±1.64  | 1.536   |
| L 怀疑性  | 4.81±1.66  | 4.64±1.73  | .794    |
| M 幻想性  | 6.01±1.86  | 5.80±1.65  | .962    |
| N 世故性  | 5.79±1.60  | 5.74±1.50  | .232    |
| O 忧虑性  | 6.14±1.86  | 5.53±1.50  | 2.886** |
| Q1 实验性 | 4.18±1.65  | 4.33±1.57  | -.749   |
| Q2 独立性 | 4.81±1.49  | 4.41±1.56  | 2.077*  |
| Q3 自律性 | 5.56±1.53  | 5.83±1.51  | -1.420  |
| Q4 紧张性 | 5.59±1.79  | 5.33±1.66  | 1.201   |
| 心理健康因素 | 21.13±5.52 | 22.67±4.93 | -2.391* |

贫困大学生与非贫困大学生的个性调查结果比较(4.13)

\* $P<0.05$  \*\* $P<0.01$  \*\*\* $P<0.01$ 

#### 4.12 贫困生个性与身心健康的关系

对贫困大学生的 16PF 各因子分与 SCL-90 总分及各因子进行皮尔逊相关分析, 结果显示: 除 A 乐群性、M 幻想性、Q1 实验性、Q2 独立性因子外, 其他因子与 SCL-90 中的总分及各因子呈极其显著相关; B 聪慧性、C 稳定性、E 恃强性、F 兴奋性、G 有恒性、H 敢为性与 SCL-90 中的总分及各因子呈负相关; N 世故性、I 敏感性、L 怀疑性、O 忧虑性、Q3 自律性、Q4 紧张性与 SCL-90 中的总分及各因子呈正相关。(见表 4.14)

| 项目     | 躯体化      | 强迫症状     | 人际关系敏感   | 抑郁       | 焦虑       | 敌对       | 恐怖       | 偏执       | 精神病性     | 症状总分     |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| A 乐群性  | -0.028   | -0.022   | -0.018   | -0.034   | -0.043   | -0.092   | -0.034   | 0.039    | -0.008   | -0.035   |
| B 聪慧性  | -0.098   | -0.131*  | -0.144*  | -0.106   | -0.137*  | -0.132*  | -0.159** | -0.162** | -0.196** | -0.175** |
| C 稳定性  | -0.262** | -0.403** | -0.412** | -0.48**  | -0.349** | -0.388** | -0.351** | -0.35**  | -0.361** | -0.473** |
| E 恃强性  | -0.03    | -0.218** | -0.205** | -0.211** | -0.177** | 0.007    | -0.253** | -0.062   | -0.108   | -0.178** |
| F 兴奋性  | -0.064   | -0.245** | -0.315** | -0.301** | -0.229** | -0.125*  | -0.292*  | -0.075   | -0.198** | -0.255** |
| G 有恒性  | -0.112   | -0.131*  | -0.146*  | -0.211** | -0.112   | -0.137*  | -0.181** | -0.143*  | -0.167** | -0.182** |
| H 敢为性  | -0.05    | -0.3**   | -0.336** | -0.375** | -0.212** | -0.112   | -0.285** | -0.126*  | -0.242** | -0.278** |
| I 敏感性  | 0.145*   | 0.122*   | 0.127*   | 0.206**  | 0.223**  | 0.14*    | 0.132*   | 0.191**  | 0.164**  | 0.197**  |
| L 怀疑性  | 0.209**  | 0.296**  | 0.426**  | 0.36**   | 0.36**   | 0.331**  | 0.269**  | 0.418**  | 0.317**  | 0.41**   |
| M 幻想性  | 0.009    | -0.06    | -0.092   | -0.086   | -0.034   | 0.05     | -0.078   | -0.028   | -0.006   | -0.048   |
| N 世故性  | -0.031   | -0.154*  | -0.13*   | -0.144*  | -0.15*   | -0.061   | -0.167** | -0.126** | -0.154*  | -0.16**  |
| O 忧虑性  | 0.215**  | 0.375**  | 0.443**  | 0.463**  | 0.441**  | 0.358**  | 0.383**  | 0.288**  | 0.378**  | 0.464**  |
| Q1 实验性 | -0.034   | -0.13*   | -0.124*  | -0.182** | -0.11    | -0.01    | -0.078   | -0.117   | -0.135*  | -0.124*  |
| Q2 独立性 | 0        | 0.102    | 0.155*   | 0.166**  | 0.126*   | 0.124*   | 0.029    | 0.118    | 0.176**  | 0.138*   |
| Q3 自律性 | -0.225** | -0.217** | -0.333** | -0.266** | -0.257** | -0.28**  | -0.265** | -0.244** | -0.24**  | -0.319** |
| Q4 紧张性 | 0.268**  | 0.336**  | 0.392**  | 0.391**  | 0.375**  | 0.345**  | 0.232**  | 0.298**  | 0.359**  | 0.432**  |

16PF 各因子和 SCL-90 各因子分的相关分析 (4.14)

\*P<0.05    \*\*P<0.01    \*\*\*P<0.01

4.13 贫困大学生日常生活压力、社会支持、应对方式与身心健康四者间的关系

为了解贫困大学生日常生活压力、社会支持、应对方式与身心健康四者间的关系，用生活事件的发生率、当事人总压力感和综合压力指数作为日常生活压力的指标；社会支持的客观支持、主观支持、对支持的利用度、支持总分作为社会支持的指标；应对方式的自责、求助、幻想、退避、合理化、解决问题各因子作为应对方式指标；SCL-90 的总分作为身心健康的指标，对以上十四个因素两两作 Pearson 相关分析。结果表明（见 4.15）：生活事件的发生率、当事人总压力感和综

合压力指数与 SCL-90 之间存在显著正相关( $p<0.01$ ); 社会支持的客观支持、主观支持、支持利用度、支持总分与 SCL-90 之间存在显著负相关( $p<0.01$ ); 应对方式的自责、幻想、退避、合理化因子与 SCL-90 之间显著正相关( $p<0.01$ ), 求助、解决问题因子与 SCL-90 之间存在弱的负相关; 压力与社会支持无关; 生活事件的发生率、当事人总压力感和综合压力指数与应对方式的幻想、退避、合理化、因子之间显著正相关( $p<0.01$ ), 与求助、解决问题因子无关。说明社会支持、应对方式的自责、幻想、退避、合理化因子、日常生活压力与身心健康水平显著相关, 应对方式的自责、幻想、退避、合理化因子与生活压力之间显著相关, 而社会支持与生活压力无关。

| 项 目   | 自<br>责  | 求<br>助 | 幻<br>想 | 退<br>避 | 合<br>理<br>化 | 解<br>决<br>问<br>题 | 客<br>观<br>支<br>持 | 主<br>观<br>支<br>持 | 支<br>持<br>的<br>利<br>用<br>度 | 支<br>持<br>总<br>分 | 总<br>压<br>力<br>感 | 压<br>力<br>发<br>生<br>率 | 压<br>力<br>指<br>数 |
|-------|---------|--------|--------|--------|-------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|
| 求助    | -.186*  |        |        |        |             |                  |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 幻想    | .496**  | -.089  |        |        |             |                  |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 退避    | .441**  | .012   | .416** |        |             |                  |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 合理化   | .431**  | .006   | .336** | .475** |             |                  |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 解决问题  | -.342** | .432** | -.126  | -.079  | -.002       |                  |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 客观支持  | -.216*  | .456** | -.221* | -.148  | -.052       | .385**           |                  |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 主观支持  | -.233** | .352** | -.170  | -.208* | -.042       | .357**           | .494**           |                  |                            |                  |                  |                       |                  |
| 支持利用度 | -.133   | .588** | -.077  | -.048  | -.049       | .421**           | .450**           | .266**           |                            |                  |                  |                       |                  |
| 支持总分  | -.258** | .568** | -.208* | -.189* | -.060       | .488**           | .821**           | .834**           | .652**                     |                  |                  |                       |                  |
| 总压力感  | .345**  | .026   | .305** | .399** | .388**      | .044             | -.105            | -.102            | -.063                      | -.119            |                  |                       |                  |
| 压力发生率 | .213*   | .082   | .189*  | .326** | .278**      | .112             | -.047            | -.058            | -.014                      | -.055            | .841**           |                       |                  |
| 压力指数  | .253**  | .081   | .251** | .396** | .360**      | .077             | -.099            | -.081            | -.049                      | -.101            | -.957**          | .881**                |                  |
| 症状总分  | .662**  | -.132  | .535** | .392** | .429**      | -.264**          | -.204*           | -.204*           | -.248**                    | -.275**          | .562**           | .420**                | .494**           |

日常生活压力、社会支持、应对方式与 SCL-90 之间的相关分析 (4.15)

\* $P<0.05$  \*\* $P<0.01$  \*\*\* $P<0.01$

为进一步探讨贫困大学生日常生活压力、社会支持、应对方式对身心健康的预测能力, 以 SCL-90 的总分作为因变量 Y, 以生活事件的发生率、当事人总压力感和综合压力指数、社会支持的客观支持、主观支持、支持利用度、支持总分和应对方式的自责、求助、幻想、退避、合理化、解决问题各因子作为自变量 X, 进行多元线性回归分析, 十三个自变量中自责、总压力感、幻想、支持的利用度四个自变量能进入回归方程。得到四个回归模型(见表 4.16): 模型 1 仅用自责来预测身心健康, 可以解释因变量的 43.8%; 模型 2 用自责和压力感两个自变量预测身心健康, 可以解释因变量的 56.4%; 模型 3 用自责、压力感和幻想三个变量预测身心健康, 可以解释因变量的 59.7%; 模型 4 用自责、压力感、幻想和支持的利

用度四个变量预测身心健康，可以解释因变量的 62.1%。模型 4 说明日常生活压力、社会支持、应对方式对身心健康都有影响，日常生活压力越大，社会支持越低，采用自责、幻想应对方式较多的贫困大学生身心健康水平就越差。

| 回归模型 | 变量名称   | 未标准化偏回归系数 B | 标准误 S. E | 标准化偏回归系数 $\beta$ | T 值       | R    | R <sup>2</sup> |
|------|--------|-------------|----------|------------------|-----------|------|----------------|
| 1    | 自责     | 9.753       | .973     | .662             | 10.021*** | .662 | .438           |
| 2    | 自责     | 7.825       | .917     | .531             | 8.537***  | .751 | .564           |
|      | 总压力感   | .080        | .013     | .379             | 6.093***  |      |                |
| 3    | 自责     | 6.432       | .984     | .436             | 6.540***  | .773 | .597           |
|      | 总压力感   | .0734       | .013     | .346             | 5.696***  |      |                |
|      | 幻想     | 3.550       | 1.097    | .213             | 3.235**   |      |                |
| 4    | 自责     | 6.158       | .963     | .418             | 6.392***  | .788 | .621           |
|      | 总压力感   | .0728       | .013     | .344             | 5.799***  |      |                |
|      | 幻想     | 3.519       | 1.069    | .211             | 3.291**   |      |                |
|      | 支持的利用度 | -.320       | .115     | -.155            | -2.791**  |      |                |

日常生活压力、社会支持、应对方式与 SCL-90 之间的多元回归分析 (4.16)

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.01

为了进一步了解进入回归方程的各因变量是否存在交互作用，运用方差分析来考察一个自变量与其它自变量对因变量是否存在交互作用。以 SCL-90 的总分作为因变量，将生活事件的压力感与社会支持的利用度、应对方式的自责、幻想因子分别划分为两个组：(1)高压组，被试的压力感总分不小于总平均分 ( $\geq 35.93$ )，低压组，被试的压力感总分小于总平均分 ( $< 35.93$ )；(2)高支持组，被试的社会支持的利用度总分不小于总平均分 ( $\geq 8.4$ )，低支持组，被试的社会支持总分小于总平均分 ( $< 8.4$ )；(3)自责高分组，被试的自责总分不小于总平均分 ( $\geq 0.34$ )，自责低分组，被试的自责总分小于总平均分 ( $< 0.34$ )；(4)幻想高分组，被试的幻想总分不小于总平均分 ( $\geq 0.39$ )，幻想低分组，被试的幻想总分小于总平均分 ( $< 0.39$ )。分别采用  $2 \times 2$  和  $2 \times 2 \times 2 \times 2$  的交互作用分析， $2 \times 2$  的交互作用分析结果表明 (见表 4.17)，在对心理症状的影响方面，下列因素存在交互作用：自责\*总压力感，自责\*幻想； $2 \times 2 \times 2 \times 2$  的交互作用结果表明 (见表 4.18)，总压力感、自责、幻想与社会支持的利用度之间没有交互作用，而是各自独立地影响身心健康。

| 变 量         | MS     | F     | Sig.   |
|-------------|--------|-------|--------|
| 自责*总压力感     | 59.559 | 7.616 | .007** |
| 自责*幻想       | 40.260 | 4.467 | .037*  |
| 自责*支持的利用度   | .083   | .001  | .976   |
| 总压力感*幻想     | 23.825 | 2.512 | .115   |
| 总压力感*支持的利用度 | 18.948 | 1.909 | .169   |
| 幻想*支持的利用度   | 12.709 | 1.137 | .288   |

变量的 2×2 交互作用分析表 (4.17)

\*P<0.05    \*\*P<0.01    \*\*\*P<0.01

| 变 量               | MS     | F     | Sig. |
|-------------------|--------|-------|------|
| 自责*总压力感           | 20.151 | 2.843 | .094 |
| 自责*幻想             | 8.288  | 1.169 | .282 |
| 自责*支持的利用度         | 12.258 | 1.729 | .191 |
| 总压力感*幻想           | 4.719  | .666  | .416 |
| 总压力感*支持的利用度       | 1.218  | .172  | .679 |
| 幻想*支持的利用度         | .846   | .119  | .73  |
| 自责*总压力感*幻想        | 14.858 | 2.096 | .15  |
| 自责*总压力感*支持的利用度    | .957   | .135  | .714 |
| 自责*幻想*支持的利用度      | .133   | .002  | .966 |
| 总压力感*幻想*支持的利用度    | .143   | .002  | .964 |
| 自责*总压力感*幻想*支持的利用度 | .000   | .000  |      |

变量的 2×2×2×2 交互作用分析表 4.18

## 第五部分 分析与讨论

### 5.1 贫困生大学生的心理健康

在本研究中, 贫困大学生的 SCL-90 症状总分及各因子的得分都高于非贫困大学生, 除偏执因子外其他 9 个因子上的得分显著高于非贫困大学生的得分。这个结果与廖湘蓉、黄路阳、张建卫等人的研究结果基本是一致的<sup>[61-63]</sup>。中度痛苦水平以上心理健康异常的贫困大学生人数与非贫困大学生间无显著性差异, 但所占比例高出非贫困大学生近 8 个百分点, 表明贫困大学生中的心理障碍比非贫困生严重。贫困大学生的心理健康状况在性别、来源、是否独子、年级专业、学制等方面无群体差异。大学生中比较严重的心理问题主要表现在强迫、人际关系敏感、抑郁、偏执以及敌对等症状, 这与胡启先的结果一致<sup>[64]</sup>。与普通大学生相比, 贫困生人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对因子差异极其显著, 这与我们日常生活中对贫困大学生的观察和学校心理咨询的情况相符。下面将对非贫困大学生这四种主要症状进行分析。

人际关系敏感表现为与人相处有不自在感, 紧张拘束, 感到难以与人沟通或建立亲密的人际关系。大学生远离家庭, 生活在来自不同背景的群体中, 并有强烈的归属需要, 交往困难并难以建立亲密的人际关系是很苦恼的。对贫困大学生来说, 在进入大学以后在学校和社会生活中, 与周围人群的生活状况水平有太大的反差, 因而贫困大学生在这种环境中就很容易因为自己在经济上的贫困而滋生自卑心理。而且他们中大多数来自农村, 常常发现城市同学说一些话题他们插不上嘴, 感到自己不被接纳, 由于不善于调节自己的心理失衡状态, 与周围的同学相处不融洽, 心理过于敏感, 行为上表现出不合群, 内心深处有很强的孤独感, 从而造成人际交往和人际沟通的困难, 难以与他人建立亲密和谐的人际关系。

抑郁症状的典型表现是情绪低落、心境忧郁等, 它还对生活的兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动动力等为特征, 并包括失望、悲叹、与忧郁相联系的其它感知及躯体方面的问题。对贫困大学生来说, 主要是精神因素的影响导致, 如人际关系紧张、不能调适理想与现实的矛盾等。因家境贫寒而引起的自卑等自我评价过低, 有的贫困大学生也因过度的自卑而形成过度敏感的自尊, 甚至认为接受学校的困难补助而感到羞耻而抑郁。

焦虑症状是由心理冲突或挫折引起的复杂的情绪反应，通常是由忧虑、紧张、失望、不安、恐惧、焦急、羞愧等感受交织在一起。贫困大学生的家庭负担都很重，思想压力大，精神经常处于一种焦虑状态。他们为生活费、学费焦虑；为家庭、为学习成绩不够理想焦虑，贫困大学生这些过度或过于持久的焦虑体验，会损害他们的正常活动而导致心理疾病。

敌对症状是有敌对表现、思想、感情及行为，具体包括厌烦的感觉、争论、摔物直到不可控制的脾气爆发等方面，甚至对与自己无关的事情引起强烈的情绪反应，也总是“多疑”。有的贫困大学生因为经济贫困而羡慕他人，也会因为不服气等原因易产生嫉妒心理或攻击性的行为。

## 5.2 贫困大学生的社会支持

研究表明贫困生的社会支持总分及客观支持、主观支持、支持利用度的得分均低于非贫困生，社会支持总分、主观支持分与非贫困生有显著差异，这说明贫困大学生的社会支持状况远不如非贫困大学生。这个调查结果与李海星的研究结果有差异<sup>[5]</sup>，与张兰君、李艳红的研究结果相一致<sup>[65, 66]</sup>。

贫困大学生“贫困”的原因有以下几种：家庭处于贫困农村或山区，经济基础很差；家庭有着不可逆转的变故；遭受自然灾害；父母下岗等。这些客观状况造成了贫困大学生来自于家人、经济、安慰和关心等方面的客观支持不如非贫困大学生，加上经济上的贫困，受自身经济状况的影响，引起心理上的自卑，自我封闭，敏感多疑，沉默寡言。抑郁，对人际关系敏感，这将会大大影响他们与周围环境的良好接触和交往，从而削弱社会支持对个体的积极作用，以及个体对社会支持的有效利用。主观支持是主观的、体验到的情感上的支持，指个体在社会中受尊重被支持理解的情感体验和满意程度，多数学者认为感受到的支持（主观支持）比客观支持更有意义，因为感知到的现实是心理的现实，而正是心理的现实作为实际的变量影响人的行为。

结果显示：贫困大学生所感受到的主观支持明显低于非贫困大学生，说明贫困生对受尊重、被支持理解的满意程度不高，不善于支配和利用周围的各种支持源。因此，要作好贫困大学生的心理健康工作，不但要重视为贫困生提供尊重、支持和理解的环境和条件，而且在各种支持源存在的情况下，要不断培养和增强贫困大学生对社会支持的主观感受性，以提高主观支持的程度，同时，还要引导贫困

大学生在困难的时候去积极争取和接纳支持，而不是回避、拒绝集体和他人的关心帮助。而本研究显示贫困生的客观支持分数不显著低于非贫困生，但他们所感受到的主观支持却明显低于非贫困生，这是否意味着贫困大学生虽然有较多精神和物质支持的来源，但这些支持来源的质量并不高，还有待下一步研究证实。

### 5.3 贫困大学生的应对方式

本调查结果表明大学生在面临困扰时能够理智地接受和分析问题的有利方面，有计划针对面对的问题采取直接行动，从而积极主动地应对困境，多数采取求助、解决问题的积极应对方式，较少采取自责、幻想、退避的应对方式去获得暂时的心理或行为解脱。这和刘广珠对 577 名大学生的调查一致<sup>[67]</sup>。但同时亦发现，贫困大学生采用自责、退避、合理化等消极应对方式的程度偏高，在采用求助、解决问题等积极应对方式上的程度则偏低，而且在采用自责应对方式上与非贫困生有极其显著的差异。这和李艳红的调查结果有差异<sup>[14]</sup>。由于贫困学生大多来自贫困地区，一般都有着相似的家庭背景，经济收入少，人口多，上有体弱多病的长辈，下有众多兄妹。他们在生活上拮据，在校园集体生活，贫困生与富裕生朝夕相处时，日常生活消费的高反差，对于心理素质较好的学生来讲，能够有效地解脱和承受。但也有一些贫困生的心灵深处，物质和精神上的双重压力，使他们不能客观公正地看待生活中的困难，自卑感占据了整个身心，整日独来独往，不善于在公众场合露面，总担心别人看不起自己。由于自卑和悲观，思想长期处于消极状态，看待事物带着悲调，带着偏见，常常抱怨不公，愤恨不已而自责；也由于孤僻自闭、缺乏交流等使他们的世界观也不够宽广，慢慢地在性格中溶入偏激偏执的色彩，爱钻牛角尖，认死理，固执，言语犀利，思想上走极端，在对待人际关系和社会问题时表现出偏狭的视角。所以较多的以“自责”、“幻想”、“退避”等消极应对方式来应付困难和挫折。

### 5.4 贫困大学生的日常生活压力事件

本研究提出大学生的压力模型是巨砾与细砾的结合。如果将贫困大学生压力感最大的前十项生活事件(见表4.5)代表大学生日常生活的巨砾，将贫困生发生率最高的前十项生活事件(见表4.4)代表大学生日常生活的细砾，通过对压力的综合指数的排序前20项(见表4.6)比较发现：压力感最大的前十项生活事件两项入选，

而发生率最高的前十项生活事件有八件入选。导致这种结果的原因是不同生活事件的发生率差距较大(94%—5%),不同生活事件压力感之间的差距在数值上并不大(2.43—1.19),而大学生日常生活压力事件的发生率与压力感之间存在高的正相关( $r=0.841$ ),即压力的综合指数排序比较受发生率的影响。由此得出结论:总体上大学生的压力是以细砾为主,巨砾与细砾相结合。和国内经验分类研究相比,本研究不仅选取的生活事件较多,而且对大学生压力源概括也较全面。在统计时发现有10人在调查表的最后补充了生活事件,集中在学业问题与人际交往问题上,如面对他人的求助、等待考试结果、重修等,说明本量表兼顾到了典型性与广泛性,缺漏的生活事件较少。理论分类提出以下七大类生活事件构成大学生日常生活压力源:学业成就与前途、校园人际交往、异性交往与性、家庭关系与健康、经济问题、生活改变与环境、纪律或法律行为。并据此编制的《大学生日常生活压力事件调查量表》(见附录)其信度、效度均达到国内外同类量表的水平;而且除校纪方面外,各类生活事件压力感均与SCL-90存在显著的正相关( $P<0.01$ ,见表4.8)。由此可以得出结论,本研究对生活事件的分类是有效的,全面概括了大学生日常生活压力的来源。

通过对发生率最高和压力感最大的前十项事件比较(见表4.4和表4.5)发现,发生率较高的前十项日常生活事件除了“与同学好友发生纠纷”和“自己支配的时间过多或过少”两项事件的压力感较低,其他压力感都较高,压力感在2.26~1.59之间,压力感的排位在4-37位之间;对于压力感最大的前十项日常生活事件却有高等程度的发生率四项(A类“学业成就与前途问题”3项,F类“经济问题”1项);发现率在76%~94%之间;低等程度的发生率六项,发现率在5%~37%之间;进一步将发生率最低和压力感最小的后十项事件比较(见表4.4和表4.5)发现,发生率低的日常生活事件一般压力感较大,而压力感较小的日常生活事件其发生率较高。因此贫困大学生的压力模型应为:发生率高的生活事件有中度以上的压力感,发生率低的生活事件一般压力感较大;生活事件压力感大的A类“学业成就与前途问题”和F类“经济问题”有高等程度的发生率,而其他压力感较大的生活事件的有低等程度的发生率,而压力感小的生活事件一般发生率较高。

我们的结果显示大学生的“巨砾”是:亲人或好友出意外事故、本人或家人患病或死亡、期末考试二、三门补考、英语水平较差、面临具体的职业选择或决定、考试失败或不理想、至今没有要好的异性朋友、恋爱不顺利或失恋、周围发生令

人痛心的事、生活习惯明显改变；而贫困大学生的“巨砾”则是：本人或家人患病或死亡、父母离异或重组家庭、亲人或好友出意外事故、家庭经济困难、英语水平差、未来职业的选择、恋爱不顺利、考试失败或不理想、学习负担重、没有知心朋友关系(见表 4.4)。若教育者用普通大学生的观点来看待贫困大学生的压力问题，就会导致偏差，削弱了教育对大学生心理问题干预能力。同时也要看到影响贫困大学生的身心健康往往不是突然掉下来的“巨砾”，而是小烦恼累积而成，导致贫困大学生的压力具有一定的隐蔽性。所以要提高对贫困大学生心理健康教育实效，就要站在大学生角度，了解当事人的感受，而不是仅凭教育者或家长的主观臆断；心理健康教育中还应该增强贫困生应对细砾的能力，这样才能真正预防心理疾病的发生。

## 5.5 贫困大学生的个性与心理健康

从16PF调查表明，贫困大学生与非贫困大学生作为同龄人，有着一些共同的个性特征。一般而言，他们都比较乐群外向、富有才华、坦白直率、独立性强。但同样存在着一些差异，贫困大学生的个性特征在兴奋性、忧虑性、独立性因子得分上存在显著差异，兴奋性得分明显低于非贫困生、忧虑性、独立性得分明显高于非贫困大学生，其他因子与非贫困大学生无明显差别。这与郭永兴、谢桂阳等研究结果有些不一致<sup>[68,69]</sup>。我们可以看到，贫困大学生较严肃、审慎、冷静、寡言，有时过于深思熟虑，不像非贫困大学那样活泼开朗，因而兴奋性得分低。由于经济贫困，更少得到父母和亲人的关怀，他们更自立自强、有主见，能独立的完成自己的事情，正如俗话说“穷人的孩子早当家”。他们在大学期间，经济比较紧张，生活拮据，但却没有足够的能力去改变。他们比其他同学多了一些担忧，这样他们有一种忧虑感。从16PF的测验中我们可以看到，在聪慧个性特征上贫困大学生和非贫困大学生并没有明显的差异。

SCL-90与16PF相关分析表明，个性中乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性，兴奋性、有恒性、敢为性、幻想性、世故性、实验性、自律性与身心健康呈负相关；敏感性、怀疑性、忧虑性、独立性、紧张性与身心健康正相关。而忧虑性与贫困生身心健康的相关最大( $r=0.46$ )。有许多贫困大学生却因贫困而自卑，而不是真正因为他们在某些方面不如别人。贫困生的自卑感其实是来自于对贫困不恰当的认知。耶夫斯基说过“贫穷不是罪恶”。要帮助贫困大学生，首先是要帮助他们正

确的看待贫困,改变对贫困的态度,贫困是一柄双刃剑,确实有人在贫困中一蹶不振,一事无成,但贫困作为人生经历过程中的一种挫折更应成为我们前进的动力,当下的贫困也不意味着一生的贫穷。我们在帮助贫困大学生的时候,应该抱着“以人为本”的理念,强调“理解”先行。物质帮助也好,思想工作也好,得让他们确实实体验到我们是实实在在为他们着想,为他们好。

## 5.6 贫困大学生的应对方式、社会支持、压力事件与心理健康的关系

相关分析结果显示,贫困大学生的应对方式与心理健康状况存在相关。较常使用求助、解决问题等积极应对方式的心理健康水平相对较高,较常使用自责、幻想、退避等消极应对方式的贫困学生心理健康水平相对较低。这和有些关于大学生应对方式与心理健康状况之间存在着相关的调查研究结果一致<sup>[14, 37, 38]</sup>。随着应对方式的使用不同,心理健康水平也在变化。其趋势是积极应对方式的使用增加,心理健康水平增高;消极应对方式的使用增加,心理健康水平降低。

贫困大学生的社会支持总分、客观支持、主观支持和支持利用度与 SCL-90 各个因子与症状总分存在显著负相关,表明社会支持、客观支持、主观支持、对支持利用状况越差,心理健康状况越差。由此可见,社会支持水平的高低对贫困大学生的心理健康水平会产生影响。这与以往许多研究者都认为社会支持是影响健康重要中介因素之一的研究结果是一致的<sup>[70-72]</sup>。

通过日常生活事件的压力感与 SCL-90 的相关程度的统计分析,身心健康与日常生活事件的压力感有正相关。这和国内关于压力与健康的研究结果一致<sup>[73,74]</sup>。发现贫困大学生日常生活事件,按其影响身心健康的程度由重至轻依次为:学业成就与前途问题(A类)、人际交往问题(B类)、经济问题(F类)、生活改变与环境问题(G类)、异性交往与性问题(C类)、家庭与变故(D类)、纪律或法律行为问题(E类)。这与对大学生压力源的综合排序的结果一致。本研究证实了学业成就与前途、人际交往问题、异性交往问题、经济问题等是造成大学生压力的重要原因,这与国内对大学生的生活事件调查结果一致<sup>[56,75-77]</sup>。本研究发现,对于贫困大学生来讲,生活压力事件 F 类“经济问题”处在一个突出的位置,其对身心健康的影响程度中排在第三位,这和张建卫的研究结果一致<sup>[81]</sup>。

本研究相关分析最后得出:贫困大学生社会支持与压力无关,与身心健康呈负相关,与应对方式有关;自责、幻想、退避、合理化应对方式与身心健康状况呈

正相关，与求助、解决问题应对方式身心健康呈负相关；自责、幻想、退避、合理化等应对方式与压力有关，求助、解决问题等应对方式与压力无关；压力与身心健康正相关。从回归分析表明，压力（压力感）、社会支持（支持的利用度）、应对方式（自责、幻想）四因素能进入回归方程，这说明贫困大学生的生活压力事件、社会支持、应对方式都能预测身心健康。用自责应对方式来预测身心健康，可以解释因变量的 43.8%，总压力感来预测身心健康，可以解释因变量的 12.6%，幻想应对方式来预测身心健康，可以解释因变量的 3.3%，支持的利用度来预测身心健康，可以解释因变量的 2.4%。因此不能夸大社会支持的作用，因为社会支持只能解释身心健康变化的 2.4%。自责、幻想等应对方式、生活压力感是影响贫困生心理健康的最主要因素。进一步对影响贫困大学生心理健康的进入回归方程的四个主要因素作交互作用分析，研究发现， $2 \times 2$  的交互作用分析结果表明下列因素彼此之间存在着一定的交互作用：自责\*总压力感，自责\*幻想。再做  $2 \times 2 \times 2$  的交互作用分析，结果表明总压力感、自责、幻想与社会支持的利用度之间没有交互作用，而是各自独立地影响身心健康，即受多因素的影响，这些因素之间相互有干扰作用。我们初步可以得出以下模型(见图 5.1)：社会支持、应对方式、生活压力事件在对身心健康的影响中相互无交互作用，社会支持、应对方式、生活压力事件各自独立的影响身心健康。

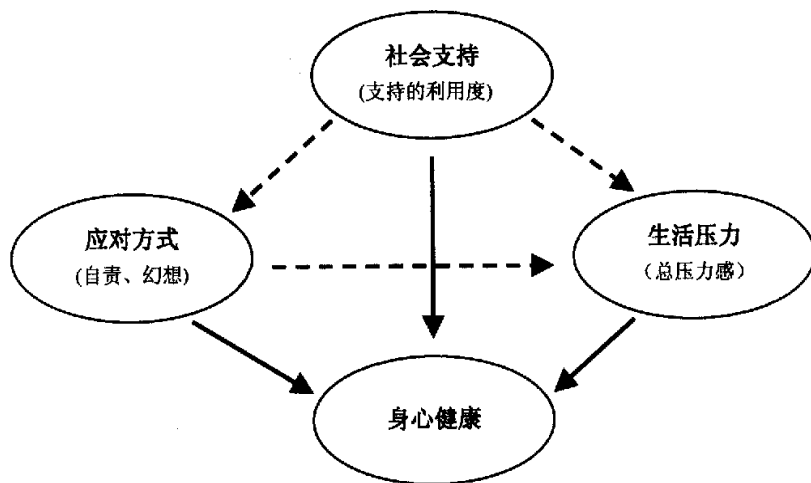


图 5.1

## 5.7 研究中存在的问题与不足

首先，本研究关于压力的研究主要是依赖于自编的量表。对大学生生活事件的

条目的概括受研究水平限制,有些值得推敲的地方以及疏漏了事件存在,而且具体每个条目归于哪一类也是有待商讨的地方,如“在公众场合发言”是归入“学业成就与前途”还是归入“人际交往”,“上当受骗”是经济问题还是人际问题等。对压力源的分类方面,由于因子分析不能从定量上给予支持,因此分类问题难免受研究者的主观限制,科学的分类还应请专家评估,本研究的时间与精力有限,尚缺少了这一环节。

其次,本研究的抽样问题,是以广东梅州地区高校的贫困大学生代表全国贫困大学生,可能存在地区差异;用 131 名贫困大学生代表广东所有的贫困大学生,不是严格分层抽样,因此也会存在偏差。

再次,影响心理健康的中介因素很多,本研究仅讨论了社会支持、应对方式、日常生活压力事件、个性等五个方面,并且在最后回归研究中没有考虑个性因素,因此本研究严格来说只能作为影响贫困大学生心理健康中介因素的预研究。

## 第六部分 个案访谈与心理咨询案例研究

### 6.1 个案访谈

以下三个个案访谈记录中受访者姓名均为化名,“L”是指访谈者,“X”是指受访者。下文括号里内容和黑体字为笔者添加的说明和对受访者情况的描述,楷体字部分为笔者根据录音整理的访谈实录。

#### 个案一

访谈时间: 2003.12.3

访谈学校: 广东嘉应学院

受访者: 小玉      性别: 女      年级: 大二      年龄: 20      来源: 城镇

访谈者: aa

访谈地点: 该校的心理咨询室

#### [个案概况]

小玉的家里经济情况较差,父亲是1996年下岗工人,现从事职业是人力车夫;母亲是家庭妇女,有时做些钟点工。由于父亲整天在外拉车,所以小雪与父亲接触和交谈时间较少,父母文化程度均为初中,虽然文化程度不高,但是对子女的学业还是寄予了较高的期望,小玉考上嘉应学院父母并不满意。小雪在校成绩属于中等偏上,她性格内向,很少与人交往,同学之间关系还融洽。小玉每天基本上是6:30起床,然后是一整天在教室,中间下课时也很少跟同学聊天。晚上一般10:30回宿舍睡觉,在宿舍也几乎不和同学聊天,她喜欢自己听音乐。她的同学也会主动过来开导她,为她解忧。但同学觉得她总是不开心,很少见她笑。

L: 在生活中间,最近有没有感觉到什么压力(包括学习上、生活、情感等)? 你为什么不喜欢笑?

X: 因为生活中没什么值得开心的事。

L: 为什么?

X: 因为当父母为自己的学费、生活费而奔波,自己觉得自己是个负担;当家庭对自己期望过高时,而自己又不能达到时,不知如何面对家人;当自己周围的朋友在学习、工作、人际交往方面都很成功而自己又远远比不上时,不知替朋友高

兴还是替自己忧伤？当看到周围人打扮入、身材高挑，而自己又恰好相反时，心中非常苦闷；当看到同学都出双入对，而自己又形影孤单时，感觉很孤独。

L：那你记得自己是否笑过？是什么时候、为什么事而笑？能记起来告诉我吗？

X：其实我也喜欢笑，在我小的时候，我学习成绩好，每次学期结束我都能获奖，回家总能和父母开心的笑。后来家里的经济越来越差，学费越来越贵，我再也不为自己的学习好而开心，我甚至希望自己学习很差，这样父母就不会对我有期望，我就可以自己去挣钱养活自己而不成为负担。

L：你后来有开心的时候吗？是否能给我举个开心的例子？

X：有。在我高二的时候，有一天爸爸拉了一个从香港回来的客人游了一天，那先生给了爸爸 200 元钱，爸爸高兴给了我 20 元，我在学校第一次请同学吃冰淇淋，我很高兴。

L：还有什么能让你记起的快乐事吗？你考上大学难道不高兴吗？

X：不高兴。我考的大学爸妈并不满意，而且从此父母整天在为我的学费而操劳。

L：你想过如何改变吗？

X：我没有什么办法。我真没用。

L：你有知心朋友吗？你的烦恼能和你的好朋友说吗？

X：没有。我的宣泄就是听音乐。

[讨论]小玉是一所普通高校大二的贫困学生，她的生活压力相对来说很大。经济压力、人际交往压力、情感压力都困惑着他。在生活困难面前，她变的性格内向、自卑、悲观、消极，他采取自责和逃避的应对方式，这无助于缓解问题局面。她性格内向，人际交往差，缺少朋友、缺少和父母的沟通，这也使得她在需要帮助之时，不能够得到更多的社会支持。

## 个案二

访谈时间：2004.3.3

访谈学校：广东嘉应教育学院

受访：小强      性别：男      年级：大二      年龄：21      来源：农村

访谈者：aa

访谈地点：该系的学生会办公室

[个案概况]

小强的父母在他 10 岁时离异，他随了母亲。三年后，他母亲再婚。继父和母亲是以养鱼为生，家里经济情况一般。父亲性格粗暴，经常虐待母亲。所以小强与父亲几乎不说话，但他继父对他还好，因为继父无小孩，而他学习好又听话，他感觉继父对他比对母亲更好。母亲小学文化程度，对他很好，但不知如何保护他，母亲是一个典型得农村妇女，对一切只会忍让。小强考上大学后，继父尽一切能力挣给他学费、生活费，但他继父总是在面前说是他的大恩人，他不爱听，所以在学校申请助学贷款，不要家里给他学费。但他又觉得学校经常要写申请书和办理各种手续，总觉得受到同学的歧视，觉得心理有股东西塞得慌。他说同学总是和自己过意不去。

L: 你喜欢大学生活吗?

X: 不喜欢。

L: 为什么?

X: 因为同学总是和我过不去。

L: 你怎么会这么认为?

X: 我并不比他们差，可同学总喜欢找我的错。

L: 能举个具体的例子吗?

X: 例如每次和同学打球时，他们总是说我不该这样，该那样打。

L: 你觉得自己打得好吗?

X: 不好。

L: 那同学说你为什么生气，那样你不是进步更快吗?

X: 他们不是想帮我，而是想看我的笑话。

L: 你为什么这样想?

X: 因为没有一个人会真心关心别人。就像我的继父不会真心对我和我母亲。

L: 你的继父不是在努力的抚养你吗?

X: 我是感到自己无能为力，否则我早就离开了他，而且把妈妈也带上。

L: 你妈妈知道你不喜欢你的继父吗? 她让你恨他吗?

X: 知道。但妈妈要我感谢他，他说没有继父就没有我的今天。

L: 那你为什么恨他?

X: 他对妈妈不好，而且对我只是怜悯，不是关心和爱。

L: 那你认为什么是关心和爱呢?

X: 不知道,因为我和我的亲人都从来没有得到过关心和爱。

L: 你认为学校、政府给你们提供助学贷款是关心和爱吗?

X: 我不知道。我感觉不是,也是怜悯、同情和施舍。

L: 你能给我解释一下如何区别怜悯、同情和施舍和关心、爱吗?

X: 不知道。

讨论:

这位学生因为父母离异,缺少爱,而个性特点内向、敏感、心胸狭窄,自尊心极强。他总希望自己处处比别人强,比别人好,但现实情况却恰恰相反。这种矛盾致使他的情感、认知心理出现障碍,对自己窘迫的经济状况缺乏正确的认识和理解,对别人的一切产生怀疑,常常为自己家庭贫穷,家庭的离异而苦恼万分,进而生怨,从怨恨父母、怨恨家庭,发展到怨恨他人。

### 个案三

访谈时间: 2004.6.4

访谈学校: 广东嘉应教育学院

受访者: 根辉 性别: 男 年级: 大三 年龄: 23 来源: 农村

访谈者: aa

访谈地点: 该系的学生会办公室

#### [个案概况]

根辉的家里经济情况较差,父母都是农民,而且都是文盲。他性格乐观,学习成绩优秀,连续多次被评为优秀大学生。他一般每天只打 5 毛钱的菜,而且只有中午那顿有菜,而且他不吃肉,从 5 岁起,他就不吃肉了。现在看见肉,胃里就难受。他不断提醒自己要用功,很多东西等着他去学呢。将来,他还想当科学家,想回报那些无私帮助过他的人。

L: 你是我校优秀大学生,听说你家庭经济困难,你怎么这么乐观?

X: 因为我把“贫困”当成磨练,而不当成挫折。

L: 能具体讲一下吗?

X: 考上大学那年,我是全县的文科第三名。我们村已经十多年没出过一个大学生了,连邻居婶婶大娘都为我高兴。乡亲们特意送来红包表示祝贺,直夸我有出息。进了大学校门,头一个感受就是新鲜,我仿佛从地球的一隅被空投到了繁华的都

市。初进校门，我惊呆了：学校比家里墙上的画还要漂亮呀！校园依山傍水、建筑物起伏有致……我一屁股坐在校园门口的一棵树下，再也不愿意站起来。因为觉得新鲜，所以也很愿意表现自己，主动认识同学，争取给老师多帮忙，但就在表现的过程中，我陷入了尴尬境地。

L：为什么？

X：很多时候，我觉得自己像个白痴，即便再使劲儿表现也无济于事。上课时，老师带来投影仪，我坐在前排，老师随便点了我过来帮忙，可我只能手足无措地站在旁边，完全不知道该干什么。就连我上医院看病，都被医生数落一番。在校医院，我紧张得不知道怎样向医生讲自己的病情！还是一个同学帮我向医生讲述症状。我至今记得那个医生的轻蔑眼光：“看看你，再看看人家，差得多远！还是大学生呢，连话都不会说。那一瞬间，我忽然理解了什么是被人取笑的“土”——我真的很土！

L：你当时是什么心情？

X：我像被重棒猛击了一下！恨不得一头扎进地缝里。在那天的日记本里，我狠狠宣泄着耻辱感，恨自己的不争气，居然连反驳的勇气都没有。我愤怒地写道：谢谢你（指医生）告诉我这一点！我发誓，以后再不会出现这种事……直到现在，那一页的日记上还有清晰可见的泪痕。

L：在日常生活中与别人不和谐的小事多吗？

X：太多了。例如我口音浓重，连食堂的师傅都会责怪我说不清“四”和“十”。宿舍的同学也经常拿我开玩笑，尽管没有恶意，但次数多了，我心里很别扭。

L：你怎么办？

X：我找来词典，把可能会发音错误的字和拼音抄在本子上，一个个地纠正。没人的时候反复练，每天讲话之前都要先想想再说，这样一直坚持了半年多。直到有一天，我去做家教的那家家长说：“真奇怪啊，你是从农村来的，却没有口音。”听到这话，我真想大哭一场。

L：你感觉压抑吗？

X：太压抑了！。上中学，只要你学习好，老师同学就喜欢你。在大学，同学们的价值标准也发生了巨大变化，可现在同学们比较的是谁会玩、谁能出风头、谁见多识广、谁有组织能力，甚至是谁的家庭背景好、谁的衣服贵、谁有钱，而这些，我都没有。整个大一上半年，我每天都感到压抑和恐慌，经常一个人发呆。实在

烦闷之极，就躲在宿舍使劲打被子。我一度怀疑自己根本不该来上什么大学。我努力在学这些城里人得“生活方式”，但学来的技能好像从未让我感到自信。但后来生活改变了。

L：什么使你变化了？

X：一篇作文让我找到扬眉吐气的感觉。那是教我们应用文写作的、脾气古怪的老师，让我们写一篇文章《我最喜欢的一本书》。我写得很认真，没想到讲评课上，那个老师竟大肆表扬了我一番，这可是“怪老师”从未有过的。他说我有内涵、有思想。同学们纷纷来借我的文章，我想自己当时一定脸红了，但心里美滋滋的。我这个默默无闻的人，第一次被人重视起来。从此，班里、系里的同学都知道我的文章写得好。不久，系学生会需要一个秘书长，辅导员问我愿意不愿意担任。我当时真有一种扬眉吐气的感觉。那是我真正领悟了一道理。

L：那是什么道理？

X：因为以前我总在学别人早已熟知的知识。而且包含的内容太多了，它是长期积累、不断学习并溶入血液的过程，我学得很累，也很生硬。就算我掌握了很多，可也无我的独特性。我发现要有自己的东西，自己要“悦纳”自己。

讨论：

他没有怨恨自己、没有怨恨自己的出身。他从一个起点低的地方走来，虽然环境的变化让他承受痛苦，但他依然保持积极进取的心态，在努力中的每一点进步中感到满足，慢慢的他学会了“悦纳”自己。他把压力作为磨练，磨砺中的压力和焦虑都是自己的财富，他没有被生活的压力击跨，反而更独立、更坚强了。当环境转换、压力增大的时候，他没有回避问题，而会主动的去寻找解决问题方法。采取积极的应对方式去处理问题。他性格乐观、外向，因此他的人际关系好。他相信不断充实自己、提高自身素质，机会一定会青睐于自己。

## 6.2 案例研究

### 他害怕的是自己的感觉

姓名：钟勇（化名） 年龄：20 性别：男

职业：大二学生 所学专业：数学教育

亲生父母：双亡

养母：邓少英 文化程度：小学 职业：农民（外出务工）

养父：去世 妹妹：初中二年级

当钟勇（化名）出现在我的咨询室的时候，开始我并没有想到他是来寻求帮助的，他说听过我上课，非常喜欢我上的“压力与健康”这门课程，今天路过这里，顺便来看看。攀谈了几句之后，他就走了。没想到过了几天他又来到我的咨询室。我和他的关系仅仅是彼此知道有这个人的存在，没有熟悉到要经常来探访的地步。凭借职业的敏感，我知道他必定有心理苦闷，并不是简单的路过。这次我注意了他，身穿整齐而朴素的衣服，运动上衣，牛仔裤，白色运动鞋。中等偏瘦的身材，瓜子脸，总是低着头说话，言语清晰而声音低沉。我们开始了第一次咨询。

### 第一次咨询 2004.3.17

见到陌生人我就害怕……

“陈老师，你对我的印象如何？”这一次他比较直接。

“你看上去是一个诚实而有懂事的好学生。”

“我的老师几乎都这么说。”接下来他说明来意。

“我来自农村，来了这里，我才发现生活原来这样的丰富！新的东西铺天盖地，几乎把我淹没。我有一种一无所知的恐惧。从小到大，我喜欢一个人呆着，越静越好。我最喜欢独自坐在山坡上遐想，我不太愿意与人交往，沉默寡言惯了，很多人说我孤僻。寝室的同学各个很活跃，他们说话也特别幽默，分寸把握的很好，在他们面前，我觉得笨得厉害。意思表达不清，同学们说我是“乡村普通话”，尤其是说卷舌音和翘舌音的姓氏就显得特别困难，比如：“史”、“钟”、“邵”等，与此同时，我觉得自己的音调发颤、音频很高，高的像一个女子的声音，而不是男子的声音，因此我恐惧开口说话。对此非常的痛苦。”

（他表现的是典型的新生适应不良综合症。我想对他的情况有一个更加的了解：在紧张恐惧的背后是否隐含了什么东西？他什么时候开始意识到自己的紧张？发现后又采取了什么措施？）

“你能和我谈谈你的家庭吗？”

“我的亲生父母在一次山里的泥石流滑坡中全部丧生，那时的我才四岁，妹妹二岁。我并不知道什么是哭？长这么大我记得自己一共哭了3次。第一次流泪是因为养父意外的去世。养父常年在外打工，3年后的冬天，养父拿着挖煤挣来的钱回家过年，兴冲冲的回家，却在半路横遭车祸。从那以后，养母常年在外打工挣我们

兄妹的生活费。我从此每天 4 时起床，为妹妹煮好米饭，然后跑到学校。晚上回来，先是生火烧饭，然后坐在发黄的灯下看书。中考前，因为长期交不起电费，家里的电被掐断了。我就在学校学到晚上 9 点再回家。路边上，坟堆一个接一个，我空着的肚子还在不停地咕咕响，心理害怕极了。3 年的高中生活，除了向老师提问，几乎没怎么说过话，那时我不是害怕说话，而是我根本没时间跟别人说话，就这样我终于跨进了大学的校门。第二次流泪是在电影院看《妈妈再爱我一次》。我的第三次流泪是当我拿着录取通知书，手中只拿着家中仅有的 2000 年迈上火车的那一刻，我的泪一个劲儿在眼眶里打转儿。”

“来大学后感觉怎么样？是否想过改变自己？”

“拿着 2000 元来到学校，抱着试一试的心情看能不能上大学，后来学校接纳了我，同意我申请助学贷款就读，我在学校做了一份勤工俭学工，现在我基本能靠自己解决在学校生活问题。学习压力不是很大，但人际交往的恐惧使我焦虑。以前我的沉默是我没有时间去说话，而现在我是想和同学、老师交往而不敢交往。”

“你在学校的生活费是多少？有生活压力吗？”

大约 150 元吧！我能吃苦，生活的苦压不倒我，我不想再向任何人求助了，我读书贷款已经是国家的负担了，我和妹妹十几年都是养母的负担了，我能靠自己养活自己。我要好好读书，报答养母。我很想和同学正常交往，但我恐惧，你能帮帮我吗？

“你采取了什么措施改变自己吗？”

“我也想改变自己，我努力的去和别人说话，可感觉对方注意自己时，我就满脸通红，张口结舌，在别人面前站了很常时间也说不出一句话。等我想好怎么说时，对方会一脸困惑。这时我又觉得我的声音再一次的提高，发出很尖锐的音节。这时候的我觉得非常的无地自容。特别是害怕和老师交往，即使是老师提问，我明明知道也不敢说，总是摇头说不知道。”

（他来自贫穷的小地方，说话土里土气，做事傻里傻气，就认定周围的人都鄙视他，嫌弃他。可他没意识到，正是她的自卑，才使周围人无法接近他，帮助他。看到他满脸的痛苦表情，我能理解他的处境：害怕和同学及陌生人讲话，自己对自己的要求又比较高，害怕出错就越容易出错，就更紧张。我想他是否有轻松的时候吗？）

于是我问他：“你在这里和我讲话有什么的感觉？”

“其实我在听你的课的时候，我就感觉比较轻松，上次来这里也是我的一次尝试，

我发现自己和你说话比较顺畅，能够表达自己的意思，而且觉得你比较耐心的听我讲，态度也和蔼耐心。这是我来校一年多来讲的最多的一次。”

“哦”，我点点头，“谢谢你的信任。”

“你有没有发现，你刚才讲了一长段话？我一点没有感觉你紧张。”

“是吗？是——的。（他承认，但不能肯定）。在紧张的时候怎么样让自己放松，你能给我一些建议吗？”

“一个人的放松的行为是不一样的，当你觉得紧张的时候，你会发现自己的身体处于不容易变通的方式，这种肌肉的紧张可能涉及不同部位的肌肉，可能是手、脚或背部的肌肉的紧张，或者全部重心都放在一条腿上……每一个人都不一样。如果注意了这一点，对相应的部位改变自己的体态和姿势，对自己的放松可能会有一些好的影响。”

“我确实是这样，在紧张的时候感觉全身僵硬，特别在和老师和陌生人的交谈中，我总是保持一种向前倾的姿势，不敢随意的陷在沙发上或手随意靠在扶手上，害怕别人认为我没有礼貌。”

（我们探讨了一下如何通过改变坐姿来缓解紧张的一些话题。到这里，第一次的咨询就结束了。我给他布置了以下家庭作业，让他把接下来的一周里最紧张的情境记录下来。（见表一）这样的作业一直到咨询结束，他记录的东西越来越少。）

紧张记录表

| 时间              | 情境 | 涉及人物 | 紧张程度 |
|-----------------|----|------|------|
| (1=不紧张, 5=非常紧张) |    |      |      |

(表一)

## 第二次咨询 2004. 3. 24

## 我应该得到所有人的认可

在对上次咨询之后的一周来的情况，他说没有什么最紧张的状况，这一点给了他很大的支持，比如和同学打招呼并不紧张，也没有出现声音高昂、张口结舌的情况。而且他比较注意自己的身体的姿势，比如有扶手的可以靠靠，这样身体有一个依托，可以减轻他的紧张。

在记录中有这样一件事情：他的同寝室的一个同学生病了，当时只有他一人在旁边，我急着打电话给校医院，但医院没人接，同学叫我打电话给老师，正好那老师姓“史”，我在开始电话联络之前，我紧张了好一顿子。我拿着电话久久不敢拨，最后我还是放下电话，自己把同学背到医院。

（通过对他的紧张的诱因分析，我发现，如果遇到发音困难的姓氏或比较重要的人物如带教老师及公众场合说话比较紧张。那么这是偶然的好事一个什么样的原因？在探讨中，我发现了一个极重要的线索。他在中学是一个积极上进，各方面成绩都很优秀的学生，他上课思路敏捷，他很乐意回答问题，但发生了一件令他不愉快的事情，成为他长期的心病。）

那是在6年前，他初中的班主任生了一场大病，在医院住院回来后，身体非常的差，医生说如果有真正的野人参服用，可以帮助她恢复，他非常希望她快的好，（她是我最喜欢的数学老师）正好他家有一棵爸爸在世时在山中挖的人参，他就把它送给老师了。但在送的过程中被一个同学看见了，当时也没说什么。后来，在一次偶然的的机会，他听到那同学对另外一个同学说钟勇是喜欢拍马屁的人，尤其喜欢拍老师的马屁。过了一些日子，我校选一个省优秀学生，这是一个激烈的竞争，最后他赢了这个机会。当然，他觉得自己是有这个实力的。

但是，在同学的印象中，他是靠老师的帮忙才获得的这个荣誉。他对同学的这样评价非常生气，因为他自己也歧视喜欢拍马屁的人。很不幸自己被别人看成是拍马屁的人，他非常生气，但又不知该怎么办？偶然有一次他还听到一个老师说：“别看钟勇这穷人家苦病的孩子，可真不简单。”他认为老师对他也有这种看法，从此后，他就比较怕老师。

“那么，你是怎么认为的，你认为自己是拍马屁吗？”我问道。

“我不是拍马屁，我是情不自禁的对老师的一种关心。可我怎么说的清。我上课积极发言也被同学认为是拍马屁。”

“那么你认为别人的评价是正确的吗？”

“不正确。”

“既然不正确你为什么还那么在意别人怎么说？”（他陷入了沉思中）

良久之后，他若有所思地说：“也许，我是希望自己能得到所有的人的认可。我一直希望自己有一个比较好的表现，让自己满意、让母亲满意、也想得到同学的认可，但又怕别人议论我。”

“其实，无论是谁，在做的比较好时候，都会引起别人的不解和嫉妒，但时间长了，别人总会明白的。你不可能让所有的人满意”

（钟勇的心结已经打开了，我相信他知道自己该怎么处理这种情况了。他找到了原先自己理念中的不合理处——“我应该得到所有人的认可”，正是这种不合理信念的支配下，他对自己的行为产生了怀疑。我看见了他第一次抬头正视我的眼睛，露出了一丝微笑，这是充满自信的微笑。）

### 行为疗法

接下来，我主要就是开展行为的演练——对可能的情境进行有针对性的练习。在行为演练中，利用强化使来访者模仿或消除某一特定行为，建立新的行为方式。重点是以上提到的“不敢开口说话”进行了有针对性的专门训练。通过提供特定学习环境来使他改变自我摒弃不良行为。他的“乡村普通话”常遭到同学们的讥笑，导致他不敢开口说话的行为。一天我把他带到校办附属幼儿园，叫他给小朋友讲故事，他经过精心的准备给小朋友讲了一个“小马过河”的故事，小朋友给予他热烈的掌声。因为幼儿园大多数只有女教师，很少叔叔给他们讲故事，所以小朋友对他表现的特别喜欢，他从小朋友的掌声和喜爱中找回了一点自信。我安排他每星期去幼儿园给小朋友讲一次故事。一个月后，他对我说：“陈老师，我敢开口说话了，也体会到和同学交往的快乐。”

通过几次行为的演练之后，他对自己的行为的改变充满了信心。他选修了普通话的课程，他对这段时间进行总结时说，张口结舌、脸红、声音变调的情况发生了改变，已基本上摆脱了想说话而不敢说话的困境，开始用新的眼光来看待经历，用次次的成功加强了自己的自信。

### 案例分析：

这是一个贫困大学生因生活压力过重引起的抑郁及环境改变的人际交往障碍案例。他由于生活环境的变化，心境发生了很大的变化，由于来自农村，家庭经济条件差，他觉得周围的人有气质、有风度、见识广、谈吐佳，和同学们相比

自惭形秽。以前的优越感全无，产生强烈得自卑心理。由于不标准的普通话，他对自己几乎完全失去了信心，导致不敢开口言语。我首先给他找出其紧张的成因与近期的生活事件和个人性格特点有关。其中特别注意分析具体事件与其认知态度的关系，从而帮其一步步认识到其信念、思维和紧张发作之间的联系。在治疗过程中，我一直注意建立良好的治疗关系，运用共情和积极关注对他产生潜移默化的影响。在具体治疗时，我主要采取合理情绪疗法中最重要的方法——与不合理信念辩论的方法来帮助他改变其不合理的认知。最后利用行为法的强化使他模仿或消除某一特定行为，建立新的行为方式。它通过提供特定学习环境来使来访者改变自我摒弃不良行为主张。

### 6.3 个案研究的启示

通过访谈及咨询个案研究，不难发现：

1. 贫困大学生的心理问题主要有抑郁、自卑、敏感、焦虑、人际交往障碍等。但也有相当的大学生心理健康，独立自强。贫困大学生的心理压力是多方面的，压力的主要来源之一是经济压力、学习压力、人际交往压力。这与调查结果基本一致。

2. 贫困大学生面对压力时的应对方式是多样的，能够主动寻求帮助、解决问题是有效的应对方式，而过于自责对心理健康不利。

3. 社会支持在应对中起着较为重要的作用，能缓解问题局面。缺乏社会支持的同学心理健康更差。

4. 在所有的个案中，性格都对个案的心理健康产生了影响。外向的学生比内向的学生更容易适应，更易获得或寻求帮助。

5. 我们还可以看到，心理咨询是缓解贫困大学生心理压力，提高大学生心理健康水平的有效途径。通过个别访谈及心理咨询，既了解了贫困大学生的心理特征，又促进了大学生的自我认识，提高了他们的学习能力和应对效能。

综上所述，个案研究作为一种质的研究方法，获得了定量研究(问卷调查)所不能获得的信息，对前面的问卷调查是一个有效的补充。

## 第七部分 结论与建议

### 结 论

通过以上分析，本研究可以得出以下结论：

- (1) 贫困大学生的心理健康状况水平明显低于非贫困生；
- (2) 贫困大学生的心理健康在性别、城乡、年级、专业、学制、是否独生子女群体差异；
- (3) 贫困大学生获得社会支持状况更低，在主观支持、支持总分等方面有显著差异；
- (4) 贫困大学生更多地采取消极的应对方式，在自责应对方式上有显著差异；
- (5) 大学生日常生活压力是以细砾为主，细砾与巨砾相结合的混合模型。按照贫困大学生的压力事件对心理健康影响程度由大到小依次为校园人际交往问题、学业成就与前途问题、经济问题、生活改变与环境问题、异性交往与性问题、家庭关系与健康、纪律或法律行为问题；
- (6) 大学生有着乐群外向、富有才华、坦白直率的一些共同的个性特征。贫困大学生的兴奋性得分明显低于非贫困生，忧虑性、独立性得分明显高于非贫困生，个性与身心健康相关；
- (7) 贫困大学生社会支持与压力无关，与身心健康负相关，与应对方式有关；应对方式与身心健康相关；自责、幻想、退避、合理化应对方式与压力有关，求助、解决问题应对方式与压力无关；压力与身心健康正相关；自责与幻想、总压力感、对支持的利用度是影响贫困生心理健康的最主要原因，各自独立地影响身心健康。

### 建 议

如何解决贫困生的心理问题，笔者认为，主要应从以下几方面着手：

#### 1、物质上给予资助

经济问题是影响贫困生心理健康的一个非常重要因素，所以对于贫困大学生，学校各部门就要注意了解每个学生的家庭经济状况，解决贫困生的实际问题。如联系助学贷款、宣传奖学金政策、减免学杂费、筹措发放特别困难学生补助、组织勤工俭学活动等。一句话，学校要提高认识，狠抓落实对贫困生的“奖、贷、助、补、减”的政策，特别要突出抓好“贷、助、减”的工作，更多为贫困大学

生提供勤工助学的工作岗位，能尽可能的帮助他们解决经济压力，从而提高贫困大学生的健康水平。但在实际操作时必须注意方式、方法，避免由于资助方式不当或对资助事宜的宣传报道方式不当，伤害贫困生的自尊心。

## 2、扶困与育人有机结合

学校以育人为根本宗旨。贫困生问题的解决也应遵循这一宗旨，在帮助他们解困的同时，应着重培养贫困生自信、自立、自强的精神，鼓励他们奋发成才。其一，要使经济资助与自立自强教育有效结合。要加大勤工助学力度，力求通过贫困生的诚实劳动获得报酬，从而达到既解决实际困难，又实现自我教育的目的。其二，要使社会支持与回报社会有效结合。社会以及学校对贫困生的支助，既是对贫困生的关心和爱护，也是对贫困生的期望。应有意识地将资助活动加以深化，变社会的爱心为贫困生成才的动力，增强他们的社会责任感和使命感。从研究结果得出，我们应特别注重从改变贫困大学生的应对方式，缓解生活压力感、提高对社会支持的利用度等方面来对贫困大学生进行心理健康教育。随着高校收费制度改革的进一步深入，高校贫困学生的经济负担加重，从而影响他们的应对方式，过多的使用自责、幻想、退避等消极应对方式，对心理健康状况的影响也越来越重。学院应组织贫困学生多参加各种有益的社会实践，加强与外界的沟通和信息交流；提高心理学课程的教学效果和心理咨询工作的针对性，使贫困大学生们端正认知，注重自我心理保健，学会调控自己的情绪，养成积极的心理应对方式去主动适应社会。

## 3、做好贫困大学生心理咨询与指导工作

高校应针对贫困大学生的心理问题，点面结合，组织心理咨询专家有针对性地对他们的生活、学习和心理发展给予具体指导。例如，通过专题讲座、主题班会、小型讨论会等形式进行人生理想教育、心理知识教育、典型案例教育，指导他们学会自我调适，帮助他们树立信心，完善个性，战胜自我。促使贫困生能够面对现实、适应环境，提高自我心理保健能力。使他们认识到，贫穷是事实，但不是缺点，更不是耻辱。现在贫穷不等于永远贫穷。相信只要不怕困难，认真学习，不懈努力，贫穷现状是会改变的；通过集体咨询、个别面谈咨询、电话咨询、通信咨询等心理咨询形式，对发现有心理危机或心理障碍的贫困生，主动进行咨询、了解、干预，帮助他们克服心理障碍，必要时应与家庭配合，共同做好学生的工作，减轻学生的心理压力；通过开展“受助者助人”、“爱心传递”等活动，使

贫困生认识到，自己已经得到了资助，但还有一些和自己一样困难甚至比自己更困难的人没有得到资助，让他们通过积极参加公益活动在奉献社会中升华自己。

根据贫困生的具体实际，高校在帮助贫困生解决经济困难的同时，也应以同样高度的责任感去帮助这些同学树立正确的世界观、人生观、价值观，鼓励他们在困境、逆境面前不低头、不畏缩、不自卑，能够正视困难、勇往直前、积极进取。培养他们自强不息的意志品质，提高他们的心理承受力。要让贫困生认识到国家以及学校财力毕竟有限，要彻底解决他们的经济困难问题，还需要他们个人及其家庭共同想办法，不能一味地等、靠、要。通过精神上的鼓励，力求使每一位贫困生都能承受由于经济窘迫所带来的心理压力，避免心理健康问题的发生。

#### 4、做好贫困大学生心理障碍的治疗与矫正工作

大学贫困生的心理障碍一旦形成，就应考虑采取相应的心理治疗方法，尽早加以矫正。根据笔者多年的实践经验看，采用以下几种方法，效果比较好。

(1) 集体治疗法。这一方法是将有同类心理障碍的若干患者组织起来，创造条件让他们互相熟悉、自由交谈、彼此将内心的痛苦讲出来，起到排解心中郁闷，减轻孤独感和心理负担的效果。治疗者在患者对自己的情况有了正确认识、主观上能够配合时再给予必要的帮助和指导，贫困生的心理障碍便可逐渐消除。对自卑、抑郁、忧虑、孤独、苦恼感比较严重，人际交往困难的贫困生可配合运用此种疗法。

(2) 认知领悟法。强调认知过程对人的情绪变化和行为动机的支配作用。它主张通过改变来询者的认知模式，并辅之以行为疗法的技术，来矫正认的不良情绪和行为。这样，随着来询者的认知改变，他的情绪和人格障碍也会随之得到缓解。而且强调来询者对自己的问题症结中非理性的、非逻辑观念的深刻领悟，并以此来帮助来询者重新认识、评价自我，建立合乎情理的认知模式，摆脱非理念对自我的困扰。

(3) 行为疗法。利用强化使来访者模仿或消除某一特定行为，建立新的行为方式。它通过提供特定学习环境来使来访者改变自我，摒弃不良行为。注意心理治疗目标的明确化和具体化，主张对来访者的问题采取就事论事的处理方法，不必追究个人潜意识和本能欲望对偏差行为的作用。

## 参考文献

1. 世界银行“部门研究”考察团. 中国高等教育改革[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1998 年.
2. 王幼芳. 高校贫困生资助体系调查及改革的思考[J]. 青年研究, 2002(2).
3. 全国学生贷款管理中心等编. 全国学校学生资助政策问答. 高等教育出版社.
4. Foundations of Human Behavior, p.323, 1965
5. Karl.Menninger, The Human mind,(third ed), p.1, 1937
6. 周燕. 关于我国学生心理健康研究的几点思考, 教育研究与实验, 1995, 1
7. Katz, B. & Lewis, R.. The Psychology of Abnormal Behavior,(second ed),p.611,1961
- 8-10.刘艳. 关于心理健康的概念辨析, 教育研究与实验 1996,3
11. 胡江霞.心理学的发展与人的现代化实现.培训与研究—湖北教育学院学报,1996(3)
- 12.谭和平.中学生心理健康量表编制研究心理科学 1998( 5)
- 13.钟山、廖碧珠. 青年学生健康指南. 广东高等教育出版社.
- 14.金勇等. 心理健康观的历史演进. 心理科学,1998( 5)
15. Andrews G Life event stress, social support, coping style, and risk of Psychological impairment. J. Nerv. Ment. Dis. 1978, 166: 307-316.
16. Vaillant G E 著, 颜文伟等译. 怎样适应生活——保持心理健康. 华东师范大学出版社 1997 版.
- 17, 18. 转引自肖计划. 应付与应付方式. 中国心理卫生杂志 1992(8).
19. 肖计划、向孟泽、朱昌明. 587 名青少年学生应付行为研究一年龄、性别与应付方式. 中国心理卫生杂志, 1995(3).
20. 韦有华、汤盛钦. 大学生应付活动的测验研究. 心理学报, 1997(1).
21. 肖计划、许秀峰. 应付方式问卷效度与信度研究, 中国心理卫生杂志, 1996(4).
22. 姜乾金. 心理应激: 应对的分类与身心健康. 中国心理卫生杂志, 1993(4).
23. 肖计划. 青少年应激性生活事件和应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 1998(1).
24. 石林. 婚姻离异者应对方式的研究. 中国心理卫生杂志., 1998(4).
25. 黄希庭、余华、郑涌等. 中学生应对方式的初步研究. 心理科学, 2000(1).
26. 张伯华等. 中医专业 1996 级贫困生心理卫生状况及其应对方式的探讨. 中国学校卫生, 1998(3).
27. 陈嵘等. 云南贫困医学生心理控制感及其相关因素的研究. 健康心理学杂志, 2003(5).

28. 涓玲、汪勇. 276 名医科大学生应对方式人格与心理健康调查. 中国心理卫生杂志, 2003(2).
29. 李捷、肖计划. 大学生的应对方式与精神健康的研究与思考. 中国行为医学科学, 2001(6).
30. 楼美丽等. 应对方式及相关因素对医学生心理健康的影响. 医学与社会, 2003(4).
31. Sarason I G, Levine H M, Basham R B, et al. Assessing social support: the social support questionnaire. Journal of personality and social psychology, 1983, 44(1).
32. EdvinaU: Dural exchange theory, social networks, and informal scial support, AJS, 1990, 96(3).
33. 李强. 社会支持与个体身心健康. 天津社会科学. 1998(1).
34. 肖水源、杨德森. 社会支持对身心健康的影响. 中国心理卫生杂志, 1987(1).
35. House J S, Landis K R, Umberson D: Social relations and health. Science 1988: 241:640-545.
36. Goyne J C, Downey G: Stress, Social support and the coping process. Ann Rev Psycholoy 1991: 42: 401-426.
37. Thoits P A: Dimensions of life events that influence psychological distress: an evaluation and synthesis of the literature. In: Kaplan H. et (eds): Psychological Stress. 1st ed. New York. Academic Press. 1983: 33-103
38. Kessler R C, Price R H, Wootman C B: Social factors in psychopathology: stress, social support and coping process. Ann Rev Psycholoy 1985: 36: 531-572.
39. 宫宇轩. 社会支持与健康的关系研究概述. 心理学动态, 1994(2).
40. 李强. 社会支持与个体身心健康. 天津社会科学. 1998(1).
41. 张兰君. 贫困大学生焦虑状况与生活事件关系研究. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版), 1998(4).
42. 赵慧芳等. 社会支持对体育系大学生心理健康的影响. 健康心理学杂志, 2002(5).
43. 欧阳丹. 社会支持对大学生心理健康的影响. 青年研究, 2003(3).
44. 李伟、陶沙. 大学生的压力感与抑郁、焦虑的关系: 社会支持的作用. 中国临床心理学杂志, 2003(2).
45. 陈昌惠. 应激与健康(一). 中国心理卫生杂志, 1987(4).
46. Rice P L 著, 石林等译. 压力与健康. 中国轻工业出版社(2002).
47. 樊富珉、李伟. 大学生心理压力及应对方式——在清华大学的调查. 青年研究, 2000(6).
48. 徐长江、钟晨音. 浙江省大学生心理压力总体状况与来源的调查研究. 浙江师范大学学报(社会科学版), 2002(6).
49. 王富荣等. 理工科大学生心理压力的调查研究. 应用心理学, 2001(1).

50. 夏甄陶. 人的自我认识[J]. 哲学研究, 1998(4).
51. 李海星. 大学贫困生心理健康状况的调查分析. 健康心理学杂志, 2001(9).
52. 廖湘蓉、龙晓东等. 关于高校贫困生心理健康状况的调查与思考. 湖南社会科学, 2003(4).
53. 许若兰. 高校贫困大学生心理健康教育模式的设计与实验. 中国青年政治学院学报, 2002.
54. 周周等. 消费水平对大学生人格发展影响的调查报告. 思想·理论·教育, 1996(6).
55. 吴箐. 高校贫困生的心理特点及解困对策. 南通师专学报, 1998(14).
56. 廖湘蓉、龙晓东等. 高校贫困生自我概念发展状况的调查分析. 健康心理学杂志, 2002(1).
57. 李小文. 学生自我发展之心理学探索[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001 年.
58. 王奉德. 缓解生活的压力[M]. 北京: 中国档案出版社, 2002 年.
59. 周家骥、顾海根、卢家相. 情感目标和评价的研究[J]. 心理科学, 2002(6).
60. 李艳红. 贫困大学生心理健康状况与应对方式研究. 中国健康教育, 2002(9).
61. 廖湘蓉、龙晓东等. 关于高校贫困生心理健康状况的调查与思考. 湖南社会科学, 2003(4).
62. 黄路阳. 安康师专贫困生心理健康状况调查. 安康师专学报, 2001(4).
63. 张建卫等. 特困大学生的压力源及应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 2000(4).
64. 胡启先. 当代大学生社会心理问题及对策. 江西人民出版社, (1999)第一版.
65. 李艳红. 贫困大学生的心身症状与心理社会因素研究. 健康心理学杂志, 2002(1).
66. 张兰君. 贫困大学生焦虑水平与社会支持研究. 中国心理卫生杂志, 2000(3).
67. 刘广珠. 577 名大学生获得社会支持帮助的调查. 中国心理卫生杂志, 1998(3).
68. 郭永兴等. 贫困大学生心理健康状况浅析. 池州师专学报, 2003 (2).
69. 谢桂阳、程刚. 高校贫困生的个性特征及心理健康状况. 心理科学, 2002(5).
70. 张建卫等. 特困大学生的压力源及应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 2000(4).
71. 张雯, 齐光辉, 郑日昌. 师范大学生社会支持及相关因素的研究. 中国心理卫生杂志, 2001(2).
72. 赵勇、高武胜、郭玉宾. 水利院校大学生的应付方式和社会支持与其心理健康水平的相关研究. 中国全科医学, 2002(3).
73. 余欣欣等. 高师女生心理健康水平及相关因素研究. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2002(2).
74. 李虹. COLLEGE STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL — BEING OF CHINESE COLLEGE STUDENTS. 心理学报, 2003(2).
75. 陈卫旗. 自我概念、生活事件与身心健康. 中国临床心理学杂志, 1997(4).

76. 凌苏心、陈卫旗. 广州大学生心理健康状况与教育对策. 心理科学, 2001(5).
77. 张建卫、刘玉新等. 特困大学生的压力源及应对方式研究. 中国心理卫生杂志, 2000(4).

## 附录

指导语:

您好!我们是嘉应学院心理健康教研室工作人员,为了更好地了解大学生的生活状况,下面的问题用于反映你在社会中所获得的支持情况,请按各个问题的具体要求,根据你的实际情况填写,这项调查的科学性取决于您是否按照您的真实想法作答,取决于您的认真负责的态度,作答前请填写好您的个人资料。谢谢合作!

个人资料:

姓名: 性别: 1 男 2 女 来源: 1 城镇 2 农村  
 出生年月: 年 月 年级: 1 大一 2 大二 3 大三 4 大四  
 专业: 工 ( ) 理 ( ) 文 ( ) 医 ( ) 学制: 1 本科 2 专科  
 是否独生子女: 1 是 2 否 是否申请助学贷款: 1 是 2 否  
 月均生活费用: 1 1000 元以上 2 800 元以上 3 500 元以上  
 4 300 元以上 5 200 元以上 6 200 元以下

## 社会支持评定量表

1. 你有多少关系密切,可以得到支持和帮助的朋友?  
 (1) 一个也没有 (2) 1-2 个 (3) 3-5 个 (4) 6 个或 6 个以上
2. 近一年来你: (只选一个)  
 (1) 远离家人,且独居一室  
 (2) 住处经常变动,多数时间和陌生人住在一起  
 (3) 和同学、同事或朋友住在一起  
 (4) 和家人住在一起
3. 你与同宿舍: (只选一项)  
 (1) 相互之间从不关心,只是点头之交  
 (2) 遇到困难可能稍微关心  
 (3) 有些邻居很关心你  
 (4) 大多数邻居都很关心你
4. 你与同学 (只选一项)  
 (1) 相互之间从不关心,只是点头之交  
 (2) 遇到困难可能稍微关心  
 (3) 有些同学很关心你  
 (4) 大多数同学都很关心你
5. 从家庭成员得到的支持和照顾 (在合适的框内划“√”)

|                  | 无 | 极少 | 一般 | 全力支持 |
|------------------|---|----|----|------|
| A 恋人             |   |    |    |      |
| B 父母             |   |    |    |      |
| C 其他成员 (如姑姑舅舅等)  |   |    |    |      |
| D 兄弟姐妹 (包括堂亲、表亲) |   |    |    |      |

6. 过去在你遇到急难情况时,曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有:  
 (1) 无任何来源  
 (2) 下列来源: (可有多项)

- A 恋人 B 父母和其他家人 C 亲戚 D 朋友 E 同学 F 学校 G 党团工会等  
官放或半官方组织 H 宗教、社会团体等非官方组织 I 老师 J 其他（请列出）
7. 过去在你遇到急难情况时，曾经得到的安慰和关心的来源有：
- A 恋人 B 父母和其他家人 C 亲戚 D 朋友 E 同学 F 学校 G 党团工会等官放或  
半官方组织 H 宗教、社会团体等非官方组织 I 老师 J 其他（请列出）
8. 你遇到烦恼时的倾诉方式：（只选一项）
- (1) 从不向任何人诉述  
(2) 只向关系极为密切的 1-2 人诉述  
(3) 如果朋友主动询问你会说出来  
(4) 主动诉述自己的烦恼，以获得支持和理解
9. 你遇到烦恼时的求助方式：（只选一项）
- (1) 只靠自己，不接受别人帮助  
(2) 很少求助别人  
(3) 有时求助别人  
(4) 有困难时经常向家人、亲友、组织求援
10. 对于团体（如党团组织、宗教组织、班集体、院校、学生会等）组织活动，你（只选一  
项）
- (1) 从不参加  
(2) 偶尔参加  
(3) 经常参加  
(4) 主动参加并积极活动

## 大学生生活压力事件量表

指导语：

以下是大学生生活中可能会遇到的一些事情，这些事情往往会对大学生造成一定的心理负担或压力。请你根据过去一年及现在的情况，回答是否经历过下列事件，以及那事件对你造成的精神压力有多大。本调查不记名，根据你的实际情况和真实感受来回答，在合适的答案上打“√”，请勿遗漏。谢谢你的合作！

| 生 活 事 件<br>名 称 | 没有<br>发生过 | 发生过，对你的影响程度 |     |     |     |
|----------------|-----------|-------------|-----|-----|-----|
|                |           | 轻度          | 中度  | 重度  | 极重  |
| (1) 被人误会或错怪    | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (2) 受人歧视冷遇     | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (3) 考试失败或不理想   | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (4) 与同学好友发生纠纷  | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (5) 生活习惯明显变化   | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (6) 恋爱不顺利或失恋   | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (7) 长期远离家人不能团聚 | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (8) 学习负担重      | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (9) 与老师关系紧张    | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |
| (10) 本人或亲友患急重病 | ( )       | ( )         | ( ) | ( ) | ( ) |

|                     |     |     |     |     |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| (11) 被盗或丢失东西        | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (12) 当众丢面子          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (13) 家庭成员缺乏理解沟通     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (14) 预期的评选落空        | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (15) 受批评或处分         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (16) 与人打架斗殴         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (17) 上当受骗           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (18) 周围生活环境嘈杂       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (19) 与宿舍人不和睦        | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (20) 从事社交活动太多, 影响学习 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (21) 手淫             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (22) 欠债未还           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (23) 性关系            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (24) 家庭经济困难         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (25) 伤害别人无法挽回       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (26) 同学关系疏远         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (27) 同居             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (28) 因生活琐事与人争吵      | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (29) 因经济原因限制个人发展    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (30) 在某些重要活动中发挥失常   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (31) 亲人和好友出了遇外事故    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (32) 没有知心朋友         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (33) 没有特长           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (34) 违章罚款或扣发奖学金     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (35) 周围发生了令人痛心的事    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (36) 所学专业和自己的兴趣不符合  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (37) 环境污染或卫生条件差     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (38) 组织要求参与的活动过多    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (39) 经常失眠           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (40) 英语水平较差         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (41) 受到性骚扰          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (42) 面临考试           | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (43) 面临具体的职业选择或决定   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (44) 期末考试二、三门功课补考   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (45) 暗恋或单相思         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (46) 徘徊考研与找工作之间     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (47) 索取属于自己的钱或物     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (48) 父母离异或父母重组家庭    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (49) 老师不公正          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (50) 自由支配时间过多或过少    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (51) 至今没有要好的异性朋友    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (52) 被异性拒绝          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| (53) 如有其他事件请说明      | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

## 16PF 测 题

1. 我很明了本测验的说明: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
2. 我对本测验的每一个问题, 都能做到诚实地回答: (A)是的; (B)不一定; (C)不同意。
3. 如果我有机会的话, 我愿意: (A)到一个繁华的城市去旅行; (B)介于(A)、(C)之间; (C)游览清静的山区。
4. 我有能力应付各种困难: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
5. 即使是关在铁笼里的猛兽, 我见了也会感到惴惴不安: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
6. 我总是不敢大胆批评别人的言行: (A)是的; (B)有时如此; (C)不是的。
7. 我的思想似乎: (A)比较先进; (B)一般; (C)比较保守。
8. 我不擅长说笑话、讲有趣的事: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
9. 当我见到亲友或邻居争吵时, 我总是: (A)任其自己解决; (B)介于(A)、(C)之间; (C)予以劝解。
10. 在群众集会中, 我: (A)谈吐自如; (B)介于(A)、(C)之间; (C)保持沉默。
11. 我愿做一个: (A)建筑工程师; (B)不确定; (C)社会科学研究者。
12. 阅读时, 我喜欢选读: (A)自然科学书籍; (B)不确定; (C)政治理论书籍。
13. 我认为很多人都有些心理不正常, 只是他们不愿意承认: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
14. 我希望我的爱人擅长交际, 无须具有文艺才能: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
15. 对于性情急躁、爱发脾气的人, 我仍能以礼相待: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
16. 受人侍奉时我常常局促不安: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
17. 在从事体力或脑力劳动之后, 我总是需要有比别人更多的休息时间, 才能保持工作效率: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
18. 半夜醒来, 我常常为种种惴惴不安而不能再入睡: (A)常常如此; (B)有时如此; (C)极少如此。
19. 事情进行得不顺利时, 我常常急得涕泪交流: (A)从不如此; (B)有时如此; (C)常常如此。
20. 我认为只要双方同意可以离婚, 可以不受传统观念的束缚: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
21. 我对人或物的兴趣都很容易改变: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
22. 在工作中, 我愿意: (A)和别人合作; (B)不确定; (C)自己单独进行。
23. 我常常会无缘无故地自言自语: (A)常常如此; (B)偶然如此; (C)从不如此。

24. 无论是工作、饮食或外出游览,我总是:(A)匆匆忙忙,不能尽兴;(B)介于(A)、(C)之间;(C)从容不迫。
25. 有时我怀疑别人是否对我的言行真正的有兴趣:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
26. 如果我在工厂里工作,我愿做:(A)技术科的工作;(B)介于(A)、(C)之间;(C)宣传科的工作。
27. 在阅读时,我愿阅读:(A)有关太空旅行的书籍;(B)不太确定;(C)有关家庭教育的书籍。
28. 本题后面列出的三个单词,哪个与其他两个单词不类同:(A)狗;(B)石头;(C)牛。
29. 如果我能到一个新的环境,我要:(A)把生活安排得和从前不一样;(B)不确定;(C)和从前相仿。
30. 在一生中,我总觉得我能达到我所预期的目标:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
31. 当我说谎时,总觉得内心羞愧,不敢正视对方:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
32. 假使我手里拿着一颗装有子弹的手枪,我必须把子弹取出来才能安心:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
33. 多数人认为我是一个说话有风趣的人:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
34. 如果人们知道我内心的成见,他们会大吃一惊:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
35. 在公共场合,如果我突然成为大家注意的中心,就会感到局促不安:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
36. 我总喜欢参加规模庞大的晚会或集会:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
37. 在学科中,我喜欢:(A)音乐;(B)不一定;(C)手工劳动。
38. 我常常怀疑那些出乎我意料的对我过于友善的人动机是否诚实:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
39. 我愿意把我的生活安排得象一个:(A)艺术家;(B)不确定;(C)会计师。
40. 我认为目前所需要的是:(A)多出现一些改造世界的理想家;(B)不确定;(C)脚踏实地的实干家。
41. 有时候我觉得我需要剧烈的体力劳动:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
42. 我愿意跟有教养的人来往而不愿意同鲁莽的人交往:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
43. 在处理一些必须凭借智慧的事务中:(A)我的亲人表现得比一般人差;(B)普通;(C)我的亲人表现得超人一等。
44. 当领导召见我时,我:(A)觉得可以趁机提出建议;(B)介于(A)、(C)之间;(C)总怀疑自己

- 做错了事。
45. 如果待遇优厚,我愿意做护理精神病人的工作:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
46. 读报时,我喜欢读:(A)当前世界上的基本问题;(B)介于(A)、(C)之间;(C)地方新闻。
47. 在接受困难任务时,我总是:(A)有独立完成的信心;(B)不确定;(C)希望有别人的帮助和指导。
48. 在游览时,我宁愿观看一个画家的写生,也不愿听人家的辩论:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
49. 我的神经脆弱,稍有点刺激就会使我战栗。(A)时常如此;(B)有时如此;(C)不如此。
50. 早晨起来,常常感到疲乏不堪:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
51. 如果待遇相同,我愿选做:(A)森林管理员;(B)不一定;(C)中小学教员。
52. 每逢过年过节或亲友结婚时,我:(A)喜欢赠送礼品;(B)不太确定;(C)不愿相互送礼。
53. 本题后面列有三个数字中,哪个数字与其他两个数字不类同:(A)5;(B)2;(C)7。
54. 猫和鱼就象牛和:(A)牛奶;(B)牧草;(C)盐。
55. 我在小学时敬佩的老师,到现在仍然值得我敬佩:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
56. 我觉得我确实有一些别人所不及的优良品质:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
57. 根据我的能力,即使让我做一些平凡的工作,我也会安心的:(A)是的;(B)不太确定;(C)不是的。
58. 我喜欢看电影或参加其他娱乐活动的次数:(A)比一般人多;(B)和一般人相同;(C)比一般人少。
59. 我喜欢从事需要精密技术的工作:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
60. 在有威望、有地位的人面前,我总是较为局促、谨慎:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
61. 对于我来说在大众面前演讲或表演,是一件难事:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
62. 我愿意:(A)指挥几个人工作;(B)不确定;(C)和同志们一起工作。
63. 即使我做了一件让别人笑话的事,我也能坦然处之:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
64. 我认为没有人会幸灾乐祸地希望我遇到困难:(A)是的;(B)不确定;(C)不是的。
65. 一个人应该:(A)考虑人生的真正意义;(B)不确定;(C)踏踏实实地工作和学习。
66. 我喜欢去处理被别人弄得一塌糊涂的工作:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。

67. 当我非常高兴时,总有一种“好景不长”的感觉:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
68. 在一般困难情境中,我总能保持乐观:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
69. 迁居是一件极不愉快的事:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
70. 在年轻的时候,当我和父母的意见不同时,(A)保留自己的意见;(B)介于(A)、(C)之间;(C)接受父母的意见。
71. 我希望把我的家庭:(A)建设成适合自身活动和娱乐的地方;(B)介于(A)、(C)之间;(C)成为邻里交往活动的一部分。
72. 我解决问题时,多借助于:(A)个人独立思考;(B)介于(A)、(C)之间;(C)和别人互相讨论。
73. 在需要当机立断时,我总是:(A)镇静地运用理智;(B)介于(A)、(C)之间;(C)常常紧张兴奋。
74. 最近在一两件事情上,我觉得我是无辜受累的:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
75. 我善于控制我的表情:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
76. 如果待遇相同,我愿做一个:(A)化学研究工作者;(B)不确定;(C)旅行社经理。
77. 以“惊讶”与“新奇”搭配为例,我认为“惧怕”与:(A)勇敢;(B)焦虑;(C)恐怖搭配。
78. 本题后面列出的三个分数,哪一个数与其他两个分数不类同:(A)号;(B)言;(C) $\frac{11}{11}$ 。
79. 不知为什么,有些人总是回避或冷淡我:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
80. 我虽然好意待人,但常常得不到好报:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
81. 我不喜欢好强好盛的人:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
82. 和一般人相比,我的朋友的确太少:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
83. 不在万不得已的情况下,我总是回避参加应酬性的活动:(A)是的;(B)不一定;(C)不是的。
84. 我认为对领导逢迎得当比工作表现更重要:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
85. 参加竞赛时,我总是着重在竞赛的活动,而不计较其成败:(A)总是如此;(B)一般如此;(C)偶然如此。
86. 按照我个人的意愿,我希望做的工作是:(A)有固定而可靠的工资收入;(B)介于(A)、(C)之间;(C)工资高低应随我的工作表现而随时调整。
87. 我愿意阅读:(A)军事与政治的实事记载;(B)不一定;(C)富有情感和幻想的作品。
88. 我认为有许多人之所以不敢犯罪,其主要原因是怕被惩罚:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。

89. 我的父母从来不严格要求我事事顺从: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
90. “百折不挠, 再接再厉”的精神似乎被人们所忽略: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
91. 当有人对我发火时; 我总是: (A)设法使他镇静下来; (B)不太确定; (C)自己也会发起火来。
92. 我希望: (A)人们都要友好相处; (B)不一定; (C)开展斗争。
93. 不论是在极高的屋顶上, 还是在极深的隧道中, 我很少感到胆怯不安: (A)是的; (B)介于 (A)、(C)之间; (C)不是的。
94. 只要没有过错, 不管别人怎样说, 我总能心安理得: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
95. 我认为凡是无法用理智来解决的问题, 有时就不得不靠极权处理: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
96. 我在年轻的时候, 和异性朋友交往: (A)较多; (B)介于(A)、(C)之间; (C)较别人少。
97. 我在社团活动中, 是一个活跃分子: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
98. 在人声嘈杂中, 我仍能不受干扰, 专心工作: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
99. 在某些心境下, 我常常因为困惑陷入空想而将工作搁置下来: (A)是的; (B)介于 (A)、(C)之间; (C)不是的。
100. 我很少用难堪的语言去刺伤别人的感情: (A)是的; (B)不太确定; (C)不是的。
101. 如果让我选择, 我宁愿选做: (A)列车员; (B)不确定; (C)描图员。
102. “理不胜词”的意思是: (A)理不如词; (B)理多而词少; (C)词藻华丽而理不足。
103. 以“铁锹”与“挖掘”搭配为例, 我认为“刀子”与: (A)琢磨; (B)切割; (C)铲除搭配。
104. 我在大街上, 常常避开我所不愿意打招呼的人: (A)极少如此; (B)偶然如此; (C)有时如此。
105. 当我聚精会神地听音乐时, 假使有人在旁边高谈阔论: (A)我仍能专心听音乐; (B)介于 (A)、(C)之间; (C)不能专心而感到恼怒。
106. 在课堂上, 如果我的意见与老师不同, 我常常: (A)保持沉默; (B)不一定; (C)当场表明自己的看法。
107. 我单独跟异性谈话时, 总显得不自然: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
108. 我在待人接物方面, 的确不太成功: (A)是的; (B)不完全是这样; (C)不是的。
109. 每当做一件困难工作时, 我总是: (A)预先做好准备; (B)介于(A)、(C)之间; (C)相信到时候总会有办法解决的。
110. 在我结交的朋友中, 男女各占一半: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
111. 我在结交朋友方面: (A)结识很多的人; (B)不一定; (C)维持几个深交的朋友。

112. 我愿意做一个社会科学家, 而不愿做一个机械工程师: (A)是的; (B)不确定; (C)不是的。
113. 如果我发现了别人的缺点, 我是不计一切的提出指责: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
114. 我喜欢设法影响和我一起工作的同志, 使他们能协助我实现我所计划的目标: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
115. 我喜欢做戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等工作: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
116. 当人们表扬我的时候, 我总觉得羞愧窘促: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
117. 我认为一个国家最需要解决的问题是: (A)政治问题; (B)不太确定; (C)道德问题。
118. 有时我会无故地产生一种面临大祸的恐惧: (A)是的; (B)有时如此; (C)不是的。
119. 我在童年时, 害怕黑暗的次数: (A)极多; (B)不太多; (C)几乎没有。
120. 在闲暇的时候, 我喜欢: (A)看一部历史性的探险电影; (B)不一定; (C)读一本科学性的幻想小说。
121. 当人们批评我古怪不正常时, 我: (A)非常气恼; (B)有些气恼; (C)无所谓。
122. 到一个新城市里去找地址: (A)就人问路; (B)介于(A)、(C)之间; (C)参考市区地图。
123. 当朋友声明他要在家休息时, 我总是设法怂恿他同我一起到外面去游览: (A)是的; (B)一定; (C)不是的。
124. 在就寝时, 我常常: (A)不易入睡; (B)介于(A)、(C)之间; (C)极易入睡。
125. 有人烦扰我时, 我: (A)能不露声色; (B)介于(A)、(C)之间; (C)总要说给别人听, 以泄气愤。
126. 如果待遇相同, 我愿做一个: (A)律师; (B)不确定; (C)航海员。
127. “时间变成了永恒”这是比喻: (A)时间过得很快; (B)忘了时间; (C)光阴一去不复返。
128. 本题后面列的哪一项应接在“ $\times 0000 \times \times 000 \times \times \times$ ”的后面: (A) $\times 0 \times$ ; (B) $00 \times$ ; (C) $0 \times \times$ 。
129. 我不论到什么地方, 都能清楚地辨别方向: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
130. 我热爱我所学的专业和所从事的工作: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
131. 如果我急于想借朋友的东西, 而朋友又不在家时, 我认为不告而取也没有关系: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
132. 我喜欢向朋友讲述一些我个人有趣的经历: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
133. 我宁愿做一个: (A)演员; (B)不确定; (C)建筑师。
134. 业余时间, 我总是做好安排, 不使时间浪费: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。

135. 在和别人交往中,我常常会无缘无故地产生一种自卑感: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
136. 和不熟识的人交谈,对我来说: (A)毫不困难; (B)介于(A)、(C)之间; (C)是一件难事。
137. 我所喜欢的音乐是: (A)轻松活泼的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)富于感情的。
138. 我爱想入非非: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
139. 我认为未来二十年的世界局势,定将好转: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
140. 在童年时,我喜欢阅读: (A)神话幻想故事; (B)不确定; (C)战争故事。
141. 我向来对机械、汽车等产生兴趣: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
142. 即使让我做一个缓刑释放的罪犯的管理人,我也会把工作搞得较好: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
143. 我仅仅被认为是一个能够苦干而稍有成就的人而已: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
144. 就是在不顺利的情况下,我仍能保持精神振奋: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
145. 我认为节制生育是解决经济与和平问题的重要条件: (A)是的; (B)不太确定; (C)不是的。
146. 在工作中,我喜欢独自筹划,不愿受别人干涉: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
147. 尽管有的同志和我的意见不和,但仍能跟他搞好团结: (A)是的; (B)不一定; (C)不是的。
148. 我在工作和学习上,总是使自己不粗心大意、忽略细节: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
149. 在和人争辩或险遭事故后,我常常表现出震颤、筋疲力尽、不能安心工作: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
150. 未经医生处方,我是从不乱吃药的: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
151. 根据我个人的兴趣,我愿参加: (A)摄影组活动; (B)不确定; (C)文娱队活动。
152. 以星火与燎原搭配为例,我认为姑息与: (A)同情; (B)养奸; (C)纵容搭配。
153. “钟表”与“时间”的关系犹如“裁缝”与: (A)服装; (B)剪刀; (C)布料的关系。
154. 生动的梦境,常常干扰我的睡眠: (A)经常如此; (B)偶然如此; (C)从不如此。
155. 我爱打抱不平: (A)是的; (B)介于(A)、(C)之间; (C)不是的。
156. 如果我要到一个新城市,我将要: (A)到处闲逛; (B)不确定; (C)避免去不安全的地方。
157. 我爱穿朴素的衣服,不愿穿华丽的服装: (A)是的; (B)不太确定; (C)不是的。
158. 我认为安静的娱乐远远胜过热闹的宴会: (A)是的; (B)不太确定; (C)不是的。

159. 我明知自己有缺点,但不愿接受别人的批评:(A)偶然如此;(B)极少如此;(C)从不如此。
160. 我总是把“是、非、善、恶”作为处理问题的原则:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
161. 当我工作时,我不喜欢有许多人在旁参观:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
162. 我认为,侮辱那些即使有错误的有文化教养的人,如医生、教师等,也是不应该的:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
163. 在各种课程中,我喜欢:(A)语文;(B)不确定;(C)数学。
164. 那些自以为是、道貌岸然的人使我生气:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
165. 和循规蹈矩的人交谈:(A)很有兴趣,并有所得;(B)介于(A)、(C)之间;(C)他们的思想简单,使我厌烦。
166. 我喜欢:(A)有几个有时对我很苛求但富有感情的朋友;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不受别人的干涉。
167. 如果征求我的意见,我赞同:(A)切实制止精神病患者和智能低下的人生育;(B)不确定;(C)杀人犯必须判处死刑。
168. 有时我会无缘无故地感到沮丧、痛苦:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
169. 当和立场相反的人争辩时,我主张:(A)尽量找出基本概念的差异;(B)不一定;(C)彼此让步。
170. 我一向重感情而不重理智,因而我的观点常常动摇不定:(A)是的;(B)不致如此;(C)不是的。
171. 我的学习多赖于:(A)阅读书刊;(B)介于(A)、(C)之间;(C)参加集体讨论。
172. 我宁愿选择一个工资较高的工作,不在乎是否有保障,而不愿做工资低的固定工作:(A)是的;(B)不太确定;(C)不是的。
173. 在参加讨论时,我总是能把握住自己的立场:(A)经常如此;(B)一般如此;(C)必要时才能如此。
174. 我常常被一些无所谓的小事所烦扰:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
175. 我宁愿住在嘈杂的闹市区,而不愿住在僻静的郊区:(A)是的;(B)不太确定;(C)不是的。
176. 下列工作如果任我挑选的话,我愿做:(A)少先队辅导员;(B)不太确定;(C)修表工作。
177. 一人 事,众人受累:(A)愤;(B)愤;(C)喷。
178. 望子成龙的家长往往 苗助长:(A)掘;(B)堰;(C)偃。
179. 气候的变化并不影响我的情绪:(A)是的;(B)介于(A)、(C)之间;(C)不是的。
180. 因为我对一切问题都有一些见解,所以大家认为我是一个有头脑的人:(A)是的;

(B)介于(A)、(C)之间；(C)不是的。

181. 我讲话的声音：(A)宏亮；(B)介于(A)、(C)之间；(C)低沉。

182. 一般人都认为我是一个活跃热情的人：(A)是的；(B)介于(A)、(C)之间；(C)不是的。

183. 我喜欢做出差机会较多的工作：(A)是的；(B)介于(A)、(C)之间；(C)不是的。

184. 我做事严格，力求把事情办得尽善尽美：(A)是的；(B)介于(A)、(C)之间；(C)不是的。

185. 在取回或归还借的东西时，我总是仔细检查，看是否保持原样：(A)是的；(B)介于(A)、(C)之间；(C)不是的。

186. 我通常总是精力充沛，忙碌多事：(A)是的；(B)不一定；(C)不是的。

187. 我确信我没有遗漏或漫不经心回答上面的任何问题：(A)是的；(B)不确定；(C)不是的。

### 症状自评量表(SCL-90)

指导语：以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内(或过去)下列问题影响你自己或使你感到苦恼的程度，在方格内选择最合适的一格，划一个钩，如“√”。请不要漏掉问题

|                      | 没有                       | 轻度                       | 中度                       | 偏重                       | 严重                       |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 头痛                |                          |                          |                          |                          |                          |
| 2. 神经过敏，心中不踏实        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 头昏或昏倒             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 对异性的兴趣减退          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 对旁人责备求全           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 感到别人能控制您思想        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 责怪别人能控制您的思想       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 忘记性大              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 容易烦恼的激动          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 胸痛               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 害怕空旷的场所或街道       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 感到自己的精力下降，活动减慢   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 想结束自己的生命         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 听到旁人听不到的声音       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 发抖               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 感到大多数人都不可信任      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 胃口不好             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 容易哭泣             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 同异性相处时感到害羞不自在    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 无缘无故地突然感到害怕      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 自己不能控制地大发脾气      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 怕单独出门            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 经常责怪自己           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                         |                          |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 27. 腰痛                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 感到难以完成任务            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 感到孤独                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 感到苦闷                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 过分担忧                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 对事物不感兴趣             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 感到害怕                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. 您的感情容易受到伤害          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. 旁人能知道您的私下想法         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. 感到别人不理解您、不同情您       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. 感到人们对您不友好, 不喜欢您     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. 做事必须做得很慢以保证做得正确     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. 心跳得很厉害              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. 恶心或胃部不舒服            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. 感到比不上他人             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. 肌肉酸痛                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. 感到有人在监视您、谈论您        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44. 难以入睡                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45. 做事必须反复检查            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. 难以作出决定              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48. 呼吸有困难               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49. 一阵阵发冷或发热            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 51. 脑子变空了               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52. 身体发麻或刺痛             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 53. 喉咙有梗塞感              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 54. 感到前途没有希望            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 55. 不能集中注意              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 56. 感到身体的某一部分软弱无力       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57. 感到紧张或容易紧张           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. 感到手或脚发重             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. 想到死亡的事              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. 吃得太多                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 62. 有一些不属于您自己的想法        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63. 有想打人或伤害他人的冲动        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 64. 醒得太早                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65. 必须反复洗手、点数目          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 66. 睡得不稳不深              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 68. 有一些别人没有的想法或念头       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 69. 感到对别人神经过敏           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                       |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 71. 感到任何事情都很困难        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 72. 一阵阵恐惧或惊恐          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 73. 感到公共场合吃东西很不舒服     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 74. 经常与人争论            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 75. 独自一人时神经很紧张        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 77. 即使和别人在一起也感到孤单     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 78. 感到坐立不安心神不定        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 79. 感到自己没有什么价值        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不象是真的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 81. 大叫或摔东西            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 82. 害怕会在公共场合昏倒        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 83. 感到别人想占你的便宜        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 84. 为一些有关性的想法而很苦恼     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 86. 感到要很快把事情做完        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 87. 感到自己的身体有严重问题      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 88. 从未感到和其他人很亲近       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 89. 感到自己有罪            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 90. 感到自己的脑子有毛病        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 应对方式问卷

本问卷每一个条目有两个答案“是”“否”。请你根据自己的情况在每一条目后选择一个答案，如果选择“是”，则请继续对后面的有效、比较有效、无效 作出评估，在每行的 ○里打√，表示你的选择。

|                      | 是                     | 否                     | 有效                    | 比较有效                  | 无效                    |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 理智地应付困境           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 善于从失败中吸取经验        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 制定一些克服困难的计划并按计划去做 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 常希望自己已经解决了面临的困难   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 对自己取得成功的能力充满信心    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. 认为“人生经历就是磨难”      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. 常感叹生活的艰难          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. 专心于工作或学习以忘却不快     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. 常认为“生死由命，富贵在天”    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. 常常喜欢找人聊天以减轻烦恼    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. 请求别人帮助自己解决困难     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. 常只按自己想的去做，且不考虑后果 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. 不愿过多思考影响自己的情绪的问题 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. 投身其他社会活动，寻找新寄托   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. 常自暴自弃            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. 常以无所谓的态度来掩饰内心的感受 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. 常想“这是真的就好了”      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. 认为自己的失败多系外因所致    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|                           |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 19. 对困难采取等待观望任发展的态度       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. 与人冲突, 常对方性格怪异引起       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21. 常向引起问题的人和事发脾气         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22. 常幻想自己有克服困难的超人本领       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 23. 常自我责备                 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24. 常用睡觉的方式逃避痛苦           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25. 常借娱乐活动来消除烦恼           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26. 常爱想某些高兴的事自我安慰         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 27. 避开困难以求心中宁静            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 28. 为不能回避困难而烦恼            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29. 常用两种以上的办法来解决问题        | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 30. 常认为没有必要那么费力去争成败       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31. 努力去改变现状, 使情况向好的一面转化   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 32. 借烟或酒消愁                | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 33. 常责怪他人                 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 34. 对困难常采取回避的态度           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 35. 认为“退一步自然宽”            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 36. 把不愉快的事埋在心理            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 37. 常自卑自怜                 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 38. 常认为这是生活对自己不公平的表现      | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 39. 常压抑自己内心的愤怒与不满         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 40. 吸取自己或他人的经验去应付困难       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 41. 常不相信那些对自己不利的事         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 42. 为了自尊, 常不愿让人知道自己的遭遇    | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 43. 常与同事、朋友一起讨论解决问题的方法    | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 44. 常告诫自己“能忍者自安”          | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 45. 常祈祷神灵的保佑              | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 46. 常用幽默或玩笑的方式缓解冲突或不快     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 47. 自己能力有限, 只有忍耐          | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 48. 常怪自己没出息               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 49. 常爱幻想一些不现实的事来消除烦恼      | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 50. 常抱怨自己无能               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 51. 常能看到坏事中有好的一面          | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 52. 自感挫折事对自己的考验           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 53. 向有经验的亲友、师长求教解决问题的方法   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 54. 平心静气, 淡化烦恼            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 55. 努力寻找解决问题的方法           | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 56. 选择职业的不当, 是自己常遇挫折的主要原因 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 57. 总怪自己不好                | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 58. 经常是看破红尘, 不在乎自己的不幸遭遇   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 59. 常自感运气不好               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 60. 向他人诉说心中的烦恼            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 61. 常自感无所作为而任其自然          | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 62. 寻找别人的理解和同情            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## 谢 辞

首先，我要衷心地向我的导师——华东师范大学教育学院副院长、华东师范大学心理系副教授崔丽娟女士致谢！在完成论文的过程中，由于我是跨专业的学习，崔丽娟老师不断地启发我思考、鼓励我前进。从论文的选题、论文的构思、文献的查阅、论文的修改、到最后论文的定稿过程，崔丽娟老师都认真指导、仔细评阅、严格把关。我今天论文的完成与崔老师悉心指导和帮助分不开的，我再次感谢她！

我要特别感谢我的丈夫和我的父母，我在华东师范大学脱产就读一年的学习期间，是我的父母不辞辛苦的为我照顾和抚养我那刚满周岁的女儿，他们没有表达一丝一毫的厌言，他们无私的奉献让我所感受到的只是无尽的支持和关爱。在完成论文的过程中，由于我查阅资料的条件有限，在华南理工大学就读博士的丈夫给予了我极大的帮助和支持，我今天的成就有太多他们的心血，我深深地爱着他们和感谢他们！

在整个学习和论文的撰写过程中，得到了班主任马力平老师的关心、支持和帮助，在此深表感谢！

在问卷的编制的过程，众多的专家和同行给了我实实在在的帮助。他们是：嘉应学院教育系主任梁芹生教授、嘉应学院教育研究所尹玉英所长、嘉应教育学院学生处杨燕女士、嘉应学院教务处林勤青处长、青海民族学院心理教研室张军先生、山西师范大学教育系尹忠泽老师。在此一并表示我真诚的谢意！

在问卷调查的过程中，我得到了嘉应学院教育系主任梁芹生教授、物理系辅导员邱艺宏老师、徐满平老师、嘉应学院心理健康教研室王挺老师、王中燕老师、温茹淑老师的大力支持和协助，使我的论文得以能顺利完成。对他们无私的帮助和支持深表感谢！

最后我还要感谢在问卷调查中认真完成问卷的学生，还有本文个案访谈和心理咨询中的当事人，是他们给予我的信任、支持和学习的机会，我衷心祝愿他们生活快乐、学业进步！

# 应对方式、社会支持、生活压力事件及人格特征与贫困大学生心理健康的相关研究

作者: [陈琴](#)  
学位授予单位: [华东师范大学](#)

## 参考文献(74条)

1. [世界银行“部门研究”考察团](#) [中国高等教育改革](#) 1998
2. [王幼芳](#) [高校贫困生资助体系调查及改革的思考](#)[期刊论文]-[青年研究](#) 2002(2)
3. [全国学生贷款管理中心](#) [全国学校学生资助政策问答](#)
4. [Foundations of Human Behavior](#) 1965
5. [Karl Menninger](#) [The Human mind](#) 1937
6. [周燕](#) [关于我国学生心理健康研究的几点思考](#) 1995(01)
7. [Katz B. Lewis R](#) [The Psychology of Abnormal Behavior](#) 1961
8. [刘艳](#) [关于心理健康的概念辨析](#) 1996(03)
9. [胡江霞](#) [心理学的发展与人的现代化的实现](#)[期刊论文]-[培训与研究——湖北教育学院学报](#) 1996(3)
10. [谭和平](#) [中学生心理健康量表编制研究](#)[期刊论文]-[心理科学](#) 1998(5)
11. [钟山. 廖碧珠](#) [青年学生健康指南](#)
12. [金勇](#) [心理健康观的历史演进](#) 1998(05)
13. [Andrews G](#) [Life event stress, social support, coping style, and risk of Psychological impairment](#) 1978
14. [Vaillant G E. 颜文伟](#) [怎样适应生活——保持心理健康](#) 1997
15. [肖计划](#) [应付与应付方式](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 1992(4)
16. [肖计划. 向孟泽. 朱昌明](#) [587名青少年学生应付行为研究——年龄、性别与应付方式](#) 1995(03)
17. [韦有华. 汤盛钦](#) [大学生应付活动的测验研究](#)[期刊论文]-[心理学报](#) 1997(1)
18. [肖计划. 许秀峰](#) [“应付方式问卷”效度与信度研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 1996(4)
19. [姜乾金. 黄丽. 卢抗生. 姜振山. 扬爱如. 陈慧. 毛宗秀](#) [心理应激:应对的分类与心身健康](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 1993(4)
20. [肖计划](#) [青少年应激性生活事件和应对方式研究](#) 1998(01)
21. [石林](#) [婚姻离异者应对方式的研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 1998(4)
22. [黄希庭. 余华. 郑涌. 杨家忠. 王卫红](#) [中学生应对方式的初步研究](#)[期刊论文]-[心理科学](#) 2000(1)
23. [张伯华](#) [中医专业1996级贫困生心理卫生状况及其应对方式的探讨](#)[期刊论文]-[中国学校卫生](#) 1998(3)
24. [陈嵘. 秦竹. 李平. 赵宗翼. 楚更五. 杨玉芹. 姚政. 杨卫东. 陈普. 许秀峰](#) [云南贫困医学生心理控制感及其相关因素的研究](#)[期刊论文]-[健康心理学杂志](#) 2003(5)
25. [王渭玲. 汪勇](#) [276名医科大学生应对方式、人格与心理健康调查](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2003(2)
26. [李婕. 肖计划](#) [大学生的应付方式与精神健康的研究与思考](#)[期刊论文]-[中国行为医学科学](#) 2001(6)
27. [楼美丽. 侯效民. 姚敏](#) [应对方式及相关因素对医学生心理健康的影响](#)[期刊论文]-[医学与社会](#) 2003(4)
28. [Sarason I G. Levine H M. Basham R B](#) [Assessing social support: the social support questionnaire](#) 1983(01)

29. [EdvinaU Dural exchange theory, social networks, and informal scial support](#) 1990(03)
30. [李强 社会支持与个体身心健康](#) 1998(01)
31. [肖水源. 杨德森 社会支持对身心健康的影响](#) 1987(01)
32. [House J S. Landis K R. Umberson D Social relations and health](#) 1988
33. [Goyne J C. Downey G Stress, Social support and the coping process](#) 1991
34. [Thoits P A Dimensions of life events that infkluence psychological distress: an evaluation and synthesis of the literature](#) 1983
35. [Kessler R C. Price R H. Wootman C B Social factors in psychopathology: stress, social suppert and coping process](#) 1985
36. [宫宇轩 社会支持与健康的关系统研究概述](#)[期刊论文]-[心理学动态](#) 1994(2)
37. [李强 社会支持与个体身心健康](#) 1998(01)
38. [张兰君 贫困大学生焦虑状况与生活事件关系研究](#) 1998(04)
39. [赵慧芳. 冯硯国. 王俐. 李恒芬. 刘安田 社会支持对体育系大学生心理健康的影响](#)[期刊论文]-[健康心理学杂志](#) 2002(5)
40. [欧阳丹 社会支持对大学生心理健康的影响](#)[期刊论文]-[青年研究](#) 2003(3)
41. [李伟. 陶沙 大学生的压力感与抑郁、焦虑的关系:社会支持的作用](#)[期刊论文]-[中国临床心理学杂志](#) 2003(2)
42. [陈昌惠 应激与健康\(一\)](#) 1987(04)
43. [Phillip L Rice. 石林. 古丽娜 压力与健康](#) 2002
44. [樊富岷. 李伟 大学生心理压力及应对方式一在清华大学的调查](#) 2000(06)
45. [徐长江. 钟晨音 浙江省大学生心理压力总体状况与来源的调查研究](#)[期刊论文]-[浙江师范大学学报\(社会科学版\)](#) 2002(6)
46. [王富荣. 茅默 理工科大学生心理压力的调查研究](#)[期刊论文]-[应用心理学](#) 2001(1)
47. [夏甄陶 人的自我认识](#) 1998(04)
48. [李海星 大学贫困生心理健康状况的调查分析](#)[期刊论文]-[健康心理学杂志](#) 2001(6)
49. [龙晓东. 廖湘蓉. 邓治文 关于高校贫困生心理健康状况的调查与思考](#)[期刊论文]-[湖南社会科学](#) 2003(4)
50. [许若兰 高校贫困生心理健康教育模式的设计与实施](#)[期刊论文]-[中国青年政治学院学报](#) 2001(2)
51. [周围 消费水平对大学生人格发展影响的调查报告](#) 1996(06)
52. [吴箐 高校贫困生的心理特点及解困对策](#) 1998(14)
53. [廖湘蓉. 龙晓东. 邓治文 高校贫困生自我概念发展状况的调查分析](#)[期刊论文]-[健康心理学杂志](#) 2002(1)
54. [李小文 学生自我发展之心理学探索](#) 2001
55. [王奉德 缓解生活的压力](#) 2002
56. [周家骥. 顾海根. 卢家楣 情感目标和评价的研究](#)[期刊论文]-[心理科学](#) 2002(6)
57. [李艳红 贫困大学生心理健康状况与应对方式研究](#)[期刊论文]-[中国健康教育](#) 2002(9)
58. [龙晓东. 廖湘蓉. 邓治文 关于高校贫困生心理健康状况的调查与思考](#)[期刊论文]-[湖南社会科学](#) 2003(4)
59. [黄路阳. 谢军. 冯纪坤 安康师专贫困生心理健康状况调查](#)[期刊论文]-[安康师专学报](#) 2001(4)
60. [张建卫. 刘玉新. 李顺\( \) 特困大学生的压力源及应对方式研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2000(4)
61. [胡启先 当代大学生社会心理问题及对策](#) 1999

62. [李艳红](#) [贫困大学生的心身症状与心理社会因素研究](#)[期刊论文]-[健康心理学杂志](#) 2002(1)
63. [张兰君](#) [贫困大学生焦虑水平与社会支持研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2000(3)
64. [刘广珠](#) [577名大学生获得社会支持情况的调查](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 1998(3)
65. [郭永兴](#). [谭甲文](#) [贫困大学生心理健康状况浅析](#)[期刊论文]-[池州师专学报](#) 2003(2)
66. [谢桂阳](#). [程刚](#) [高校贫困生的个性特征及心理健康状况](#)[期刊论文]-[心理科学](#) 2002(5)
67. [张建卫](#). [刘玉新](#). [李顺\( \)](#) [特困大学生的压力源及应对方式研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2000(4)
68. [张雯](#). [齐光辉](#). [郑日昌](#) [师范大学生社会支持及相关因素的研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2001(2)
69. [赵勇](#). [高武胜](#). [郭玉宾](#) [水利院校大学生的应付方式和社会支持与其心理健康水平的相关研究](#)[期刊论文]-[中国全科医学](#) 2002(3)
70. [余欣欣](#). [罗日新](#). [沈阳](#). [欧阳丹](#). [粟雪琼](#). [徐辉辉](#). [罗云](#). [刘志敢](#). [李凌](#). [蒋媛](#). [蒋珠](#). [张海燕](#). [蔡雪梅](#). [谢春来](#). [覃海勤](#). [陈赋光](#). [李钊](#). [廖伟佳](#) [高师女生心理健康水平及相关因素研究](#)[期刊论文]-[广西师范大学学报\(哲学社会科学版\)](#) 2002(2)
71. [李虹](#). [林崇德](#) [大学生的压力与心理健康](#)[期刊论文]-[心理学报](#) 2003(2)
72. [陈卫旗](#) [自我概念、生活事件与心理健康](#)[期刊论文]-[中国临床心理学杂志](#) 1997(4)
73. [凌苏心](#). [陈卫旗](#) [广州大学生心理健康状况与教育对策](#)[期刊论文]-[心理学报](#) 2000(5)
74. [张建卫](#). [刘玉新](#). [李顺\( \)](#) [特困大学生的压力源及应对方式研究](#)[期刊论文]-[中国心理卫生杂志](#) 2000(4)

#### 本文读者也读过(1条)

1. [李传玲](#) [贫困大学生应对效能、应对方式和心理健康的关系研究](#)[学位论文]2007

本文链接: [http://d.g.wanfangdata.com.cn/Thesis\\_Y793960.aspx](http://d.g.wanfangdata.com.cn/Thesis_Y793960.aspx)