

大学生 心理辅导与体验

Psychological Counseling and
Experience of
College Students

朱坚强 / 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

大学生 心理辅导与体验

Psychological Counseling and
Experience of
College Students

朱坚强 / 主编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理辅导与体验/朱坚强主编. - 上海: 上海教育出版社, 2015.2 (2015.9重印)

ISBN 978-7-5444-5674-6

I. ①大… II. ①朱… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第237387号

责任编辑 童 亮

封面设计 陈 芸

大学生心理辅导与体验

朱坚强 主编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海永福路123号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	启东市人民印刷有限公司
开 本	850×1168 1/16 印张 25.5 插页 2
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年9月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-5674-6/G·4577
定 价	38.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

编委会

主 任: 朱坚强 许 玫

副主任: 闫 锐 毕玉芳

编委会成员(按姓氏笔画排序):

王 亭 王煜华 尹晓春 田守花 李 政 杨子敬

张海琼 夏 昱 徐利民 高永祥 郭慧君

插图：张守华

前言

进入 21 世纪以来,经济飞速发展,网络广泛普及,社会竞争加剧,思想文化碰撞,价值观念多元化,梦想与磨砺并存,挑战与机遇同在,希望与失望相伴,快乐与痛苦更迭,幸福与苦难并行,心理素质的竞争比任何时候都显得重要。

大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折承受力不强的一个特殊群体,面临着更多的机遇和挑战。一方面,他们的生理成熟期普遍前移,心理成熟期普遍延后并延长,生理年龄、心理年龄、社会年龄错位严重,深受经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业方式多样化的影响,内心存在诸多疑虑。然而,这个时候,他们不仅要提升自身综合素质,完成基本的专业训练,进行就业前的各种准备,还要完成诸多人生发展课题,顺利从学生转变为成人,其任务十分艰巨。另一方面,作为全国经济、金融、贸易、航运中心的上海,多元文化价值并存,各种思想相互激荡,让上海高校大学生有着文化选择多元化、价值取向多样化、思想观念复杂化的特点。人际关系困扰、情感上的困惑、生活中的困难、学习中的挫折、就业市场的激烈竞争,让他们面临着愈来愈多的压力与矛盾冲突,心理问题日益增多,心理健康教育迫在眉睫。

大学生正处在世界观、人生观、价值观发展的重要时期。崇高的理想信念、正常的智力思维、积极的情绪情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志、乐观的人生态度和成熟的心理行为,是大学生心理健康的重要标志。大学生心理健康教育工作对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提升高校德育工作的针对性、有效性和主动性,具有重要作用。2011 年 2 月



23 日,为推进大学生心理健康教育工作科学化建设,进一步促进高等学校学生心理健康教育工作的开展,教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思厅【2011】1号),对大学生心理健康教育机制、师资队伍、教学体系、活动体系、服务体系、心理危机预防与干预体系、工作条件建设等方面进行了全面部署。

本书正是积极响应教育部的号召,以提高全体大学生心理素质为出发点,运用心理学的基本原理,通过大量大学生自身真实案例的分析,诸多大学生喜闻乐见心理体验活动的有效开展,普及心理健康知识,帮助大学生认识自我、开发潜能,解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。比如:如何提高社会适应能力,正确面对学习、交友、择业、爱情等方面遇到的问题;如何学会调控情绪的方法和人际交往技能,优化个性心理品质;如何应对危机和挫折,预防心理疾病发生等现实问题,本书都给予了较好的解答与诠释。

本书编写组成员都是从事大学生心理健康教育工作多年的教师,有着扎实的理论功底和心理学专业背景,同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。本书是编写组成员根据多年的大学生心理健康教育和心理咨询的工作经验,在吸取并借鉴本领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理案例编写而成的,其中很多案例是编写组在做心理咨询的过程中收集起来的。可以说,本书是编写组多年来开展心理健康教育研究与研究的成果结晶。与国内同类教科书比较,本书的主要特点是:

(1) 本书以大学生为主人公,从大学生的视角娓娓道来,力图拉近与大学生的距离,激发大学生的阅读兴趣,更易产生心理上的认同和情感上的共鸣。

(2) 汲取积极心理学的精髓,传播正能量,在更高层次上引导大学生梳理积极的人生态度和正确的价值观,塑造健全的人格,教导大学生正确认识自我、完善自我、发展自我,优化心理素质,提升心理水平,促进全面发展。

(3) 本书遵循科学性、系统性、可读性、实践性的核心原则,采用心理案例、

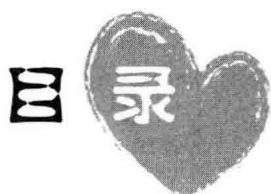
心理辅导、心理体验、经典阅读的编写体系，内容丰富，理论联系实际，针对性强，让学生学有所获、学以致用。

本书设计了“新生适应”“探寻自我”“学习心理”“人际交往”“健康恋爱”“情绪管理”“心理咨询”“关爱生命”共 8 章内容，基本上涵盖了大学生在校学习生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理辅导与体验的教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

新的世纪，心理素质的竞争比任何时候都显得更为重要。正如联合国专家断言：时代呼唤心理健康，人才需要心理健康，健康心理将成为 21 世纪对人才的无声选择。当代大学生作为国家培养的 21 世纪的高素质人才，不仅需要具有良好的思想道德素质和现代科学文化素质，而且需要具备积极向上的心理素质，才能放飞青春梦想，实现人生出彩！

编者

2014 年 1 月 28 日



第一章 沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春：新生适应 /001

第一节 华丽转身——角色转变 /001

第二节 艰难蜕变——适应大学 /012

第三节 破茧成蝶——自我蜕变 /024

第二章 知人者智，自知者明：探寻自我 /051

第一节 识得庐山真面目——认识自我 /051

第二节 天生我材必有用——悦纳自我 /063

第三节 胜人者有力，自胜者强——超越自我 /077

第三章 鸿雁于飞，肃肃其羽：学习心理 /096

第一节 人生无处不飞花——发展专业承诺 /096

第二节 轻尺璧而重寸阴——学会时间管理 /110

第三节 谁持彩练当空舞——掌握学习策略 /121



第四章 嚶其鸣矣，求其友声：人际交往 /141

- 第一节 孤独的围城——透视大学生人际交往 /141
- 第二节 你我相距有多远——城里的世界之现实篇 /152
- 第三节 不做缩在壳里的蜗牛——城里的世界之网络篇 /165
- 第四节 缔造城与城相通的心桥——构建和谐人际 /175

第五章 执子之手，偕老与否：健康恋爱 /192

- 第一节 窈窕淑女，君子好逑——爱情是什么 /192
- 第二节 人生若只如初见——恋爱中的心理问题 /211
- 第三节 你依我依，忒煞情多——性心理与困扰 /227

第六章 情不知所起，一往而深：情绪管理 /246

- 第一节 未成曲调先有情——情绪脸谱 /246
- 第二节 道是无情却有情——情绪密码 /263
- 第三节 万水千山总是情——情绪解压 /272

第七章 上善若水，助人自助：心理咨询 /296

- 第一节 心有千千结——走近心理咨询 /296
- 第二节 万紫千红总是春——心理咨询疗法 /315
- 第三节 心有灵犀一点通——团体心理咨询 /335

第八章 采菊东篱下，悠然见南山：关爱生命 /354

- 第一节 有时风雨有时晴——心理危机及理论 /354
- 第二节 乱花渐欲迷人眼——自杀心理危机理论及干预 /366
- 第三节 待到山花烂漫时，她在丛中笑——生命的重塑 /380

后 记 /400

第一章

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春：新生适应

诗人以“沉舟”“病树”自喻，意为倾覆的船只旁仍有千千万万的帆船经过，枯萎树木的前面也有万千林木欣欣向荣，借用自然景物的变化暗示社会的发展，蕴涵哲理，现多指新生事物必然战胜旧事物。大学，梦开始的地方，对于刚入大学的新生，在环境、人际交往、学习等方面都会经历一个大的变化，尽快地适应这种变化才能更好地开启我们丰富多彩的大学生活，只有随时调整自己，适当改变自己，才能战胜困难，开创未来。

理智的人，使自己适应这个世界，
不理智的人，却硬要世界适应自己，
要改变命运，首先要改变自己。

第一节 华丽转身——角色转变

“大学新生”一词的英文是“Freshman”，这个词蕴含着新鲜的意思。代表着步入大学后，将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求，同时也可能会产生不同程度的适应困难。能否在这个过程中做好充分的心理准备，能否在心理转型与重塑的过程中成功进行大学生角色的转换，将直接影响到大学期间的学习、生活的质量。



一、心理案例

案例一：我可以吗？

来自陕西的小明被上海一所重点大学录取了，他在中学里一直勤奋学习，成绩优异，把分数看得很重，唯一的目标就是考入心仪的大学，而成绩也是他自信的源泉。在大学之前，没有集体生活经验的他，一切生活由父母料理，老师喜欢他，父母也高兴。然而在进入大学后，小明积极报名加入学生会等各类学生组织，希望在大学里锻炼自身能力，独领风骚，成为各方面的佼佼者。然而一入学的英语分级考就让他栽了个大跟头，95分的高分竟然只被分到了普通班，要知道小明在高中英语可是他的强项，每次考试都拿第一。接下来小明又接到了学生会未被录用的消息，这些打击让小明开始怀疑自己，以前的自信与优势都不复存在。在学习和生活的压力之下，小明感到自己处处不如人，尤其是不如善于交流的3个同寝室上海同学。他不会说上海话，不能与他们交流，感到很孤独，很寂寞，觉得自己万分痛苦，他想要逃避，快要发疯了。小明在家时，除了学习，其他事情一概不用自己操心，家人全部包办，他不懂得料理自己的生活，也不喜与人沟通。到了大学，发现上海同学懂很多东西，会玩、会学、会生活，而自己则像孩子似的无知。在大学这个高手云集的新环境中，他找不到属于自己的位置。每当他想到所面对的全新的大学生活时，就有点发怵。

“我可以吗？我能做好什么？我该怎么做才能找回以前的自信？”小明脑中出现了一连串的问号，他茫然了……

案例二：我选择了你，那么它呢？

某高校大一新生小刚来到学子食堂门口，那里正在进行学生会社团纳新。来之前，小刚曾和一名学姐聊了好久，其中就说到如何加入社团，该加入哪些学生组织，学姐向他推荐了“辩论与口才协会”，学姐以前就是这个社团的，只不过现在已经大三了，忙于考研，已经从社团退了出来。小刚说，自己的专业虽然是理科，但是他比较喜欢辩论，上中学的时候忙于学习考试，没有机会去发展这一爱好。到了大学，他希望通过参加“辩论与口才协会”能实现自己的梦想，锻炼一下自己的口才，也让自己的性格更外向一些。但是很遗憾，小刚至今没有接到通知。“估计是没戏了。”他报的第二个部门是学生会的体育部，因为他从小就热爱运动，特别偏好各项球类运动，曾经是各类篮球队的队长，为了更好地发展他的兴趣特长，也是为了交到一些志同道合的新朋友，现在的他正在焦急地等着通知。

和小刚同宿舍的其他同学也在等着社团的通知。“为了早点融入新环境，有的

同学报了四五个社团，结果都没消息，很郁闷，大家也不知道什么社团适合自己。”小刚说。在小刚焦急等待的同时，学校的易班工作站向他伸出了橄榄枝，他们看了小刚入学前在新生群中的活跃、幽默及号召力。

“该不该去呢？会不会影响我的学习？”小刚纠结了……

二、心理辅导

任何事情都是有弊有得、有得有失的。就像“舍得”二字，没有“舍”就不会有“得”。当案例一中的小明远离家乡来到上海上大学，他在获得了更好的学习环境的同时，也离开了他所熟悉的环境，由原来的“龙头”变成了同学中的普通一员，这种心理不适带来的挫折感困扰着小明，那么怎样才能走出心理困境，适应新环境呢？首先要明白：“天外有天，人外有人。”人的一辈子，其实就是一个不断失去和获得的过程：婴儿失去了襁褓，才能学会站立和行走；青少年失去了父母的呵护，才能学会独立生活……所以，今天的失去带来暂时的痛苦和不适，换来的正是明天的收获。

案例二中小刚的问题对大一新生来讲具有普遍性，小刚初入大学一切都不熟悉，还没有适应新鲜的学生活动，都是未知数，都想去尝试，但并不知道会不会影响其他方面。该如何抉择呢？首先，要分清主次，大学的首要任务是培养学习的能力，参加一切的社会活动都是辅助性培养自己的能力。其次，要掌握好度，最后，要有所选择，一方面，选择善于和便于发挥特长的社团或活动，使自己在特长上得到进一步的提高和锻炼；另一方面，利用大学生活提供的条件和机会，来弥补自己的不足或空白。

所以，进入大学后的首要任务是完成角色转换。每个进入大学的新生都面临着全新的环境，无论是学习方式还是生活环境，无论是个人目标还是社会期望值，都发生了很大的变化。大学新生能否成功度过这段心理适应期，将直接影响他们在大学期间的学习和生活质量。能够迅速完成高中生到大学生的角色转换，无疑是“赢在大学”的关键一步。

（一）新生角色的多重性

社会是个舞台，每个人都是一个角色。人的社会角色不时会转换，由中学生变成大学生，这便是一种角色转换。社会角色转换了，可是有的人的角色意识仍是旧的，已是大学生了，却仍像个中学生。

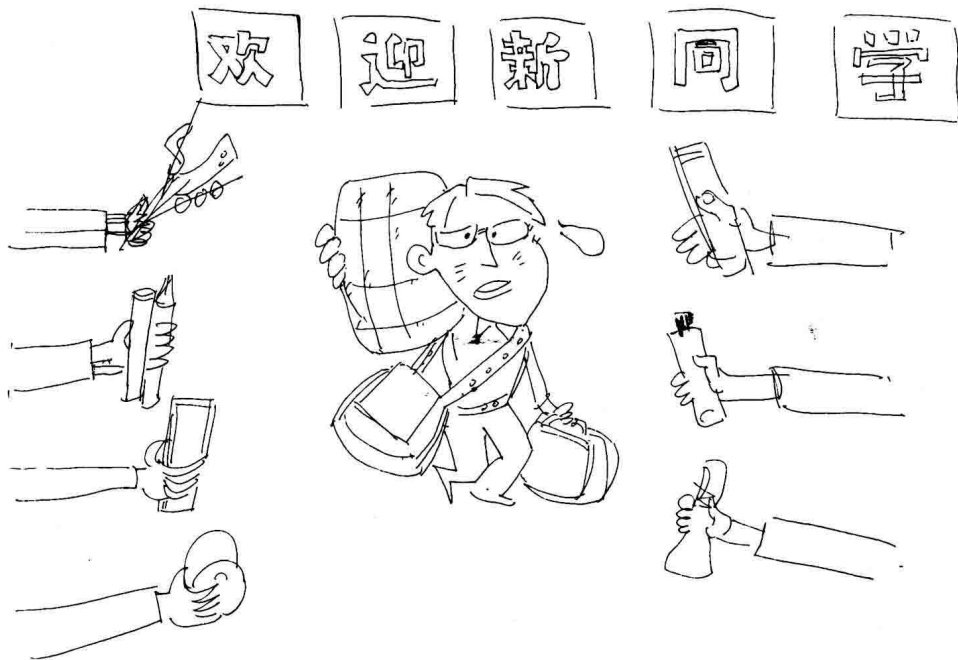
许多演员都信奉这样一句话：进入角色才能演好戏。角色转换有个过程，但不能过长，要是同学们发觉自己的生活学习懒散，情绪易起伏了，应好好反思一下：我实现角色转换了没有？这会帮助大家拥有正常的情绪，大学生活是人生道路定向的阶段，将来向哪个领域发展，在这个阶段基本就确定下来了。一定要记住自



己的角色，堂堂正正地“扮演”好它。对于同学们来讲，进入大学生活，意味着我们担负着哪几重角色呢？

1. 独立生活的“孩子”

上大学后，对同学们来说，最直观的变化就是生活环境方面，没有了父母、长辈每日悉心照料，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。同时，从单处一室的“独立王国”到数人“群居”的集体宿舍，这一生活环境和生活习惯的适应、磨合，对没有过住校经历的同学来说，确实是一次考验。在中学期间，大多数的学生是走读上学。在家中除了学习，其余的事情如洗衣、做饭等，基本上都由家人承担。在大学校园里，学生过着集体生活，衣服要自己洗，吃饭要自己到饭堂打，床铺要自己收拾……对于凡事都得自己动手的大学生活方式，据调查，有 39.9% 的同学一时是很难适应的，更是觉得无法摆脱对家庭和亲人的依赖，这一部分学生表现出对生活环境的不适应。进入大学后，由原来依赖父母的小家庭过渡到相对自立的大学集体生活，由父母安排一切到学习生活完全自理，心理上产生一种茫然失落感。面对新环境、新角色，有的新生无法适应，产生自卑和焦虑的情绪，严重者甚至考虑过转学或是退学。



同时，远离了家长照顾下衣来伸手、饭来张口的生活，接踵而来的现实，让同学们一时手足无措，为了让远方的父母安心，大多数新生“报喜不报忧”，有事情自己想办法，不告诉家人，更增添了诸多的不适应，孤单、郁闷、烦躁心理渐渐产生。

2. 自主学习的学生

自主学习，是指学生在学习活动中应成为学习的主人。自己主宰学习生活，积

极主动参与每一个过程，积极主动探求科学文化知识，不断提高自学能力，养成自主、自觉、自律、自强的习惯，其内涵可理解为学生必须主动地、有主见地、有见解地学习。教师引导教学与学生自主学习良好结合，教师对学生因材施教与学生自己因材施教的良好结合；教师既是学生学习过程的组织者，又是指导者、咨询者和鼓励者，学生既是学习活动的参与者，又是学习的管理者、学习活动的最终受益者。那么，又应该如何理解在教师指导下，学生“自主地”进行学习呢？这个问题可以从三个方面来理解。首先是在学习时间方面，学生应当将相当多的时间用于独立学习活动和研究活动；其次是在学习的效果方面，学生知识的获得应当主要依靠自己自主地学，并能从事一定的研究工作以获得某些第一手知识；再次是学生的学习还不是完全自主的学习，必须与教师的知识传授与学习方法指导结合起来。因此，自主学习与“自学”“自我学习”是有区别的，与“自由学习”“自流学习”更是有本质上的区别。

同学们进入大学后，由于大学给予了学生更多的自由支配时间和更多的自主权，一个缺乏自觉性的学生在学习上是非常容易滑坡的，实际情况也是这样。有的学生以为上大学就是“进了保险箱”，有的人整天忙于看小说、交朋友和各种个人生活琐事；有的人受“经商热”的影响，表现出一种“厌学”情绪，满脑子的创业想法，似乎只要弃学从商，就可以在商海中独占一角。没有学习的自觉性，即便头脑聪明，基础不错，在学习上也不可能有进展和收获。因此，大学阶段如能排除对学习的种种干扰，掌握学习主动性，进行自主学习，就能从“我会学”向“我学会”“我学好”的方面发展。

3. 全新人际圈中的“准成人”

大学里学生要学会做自己的老师，此外，能否与同学建立良好的人际关系也是一个关键。在中学阶段，学习内容、学习时间甚至学习计划等都是由老师安排的，学习效果也主要由老师来进行检查，高中班主任从早到晚的管理，使很多学生在学习上有较强的依赖性。他们习惯了什么事都等着老师安排与督促。而在大学里面，教师主要教授的是学习方法，培养自觉自主学习的能力。一旦到了大学的高年级，由于毕业设计毕业实习等环节，与老师见面的机会愈少。在学习和生活上，大学老师只把握大的方向，具体的工作大多由学生自己或班干部组织完成，学生需要学习做自己的老师。大学老师则更多地以“自律”的标准要求他们。大胆放手的教学管理方式使少数学生不自觉地放松了对自己的要求。结果，从学习上漏洞的出现，到学业成绩的下滑，造成了部分学生自信心的削弱和学习焦虑的产生。为了能够较好地适应这种新的师生关系，大学新生要学会自己确定学习目标，自己制定学习计划，自己安排学习时间，自己选课，自己检查学习效果，并且主动找教师征询意见，请教师帮助解决困难，定期向教师汇报学习状况，提出自己的计划，并与教师共同探讨。

在大学新生的人际关系中,问题最多的还是同学之间的关系。由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭,他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异,在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。差异是客观存在的,每个大学新生都必须面对它,接受它。

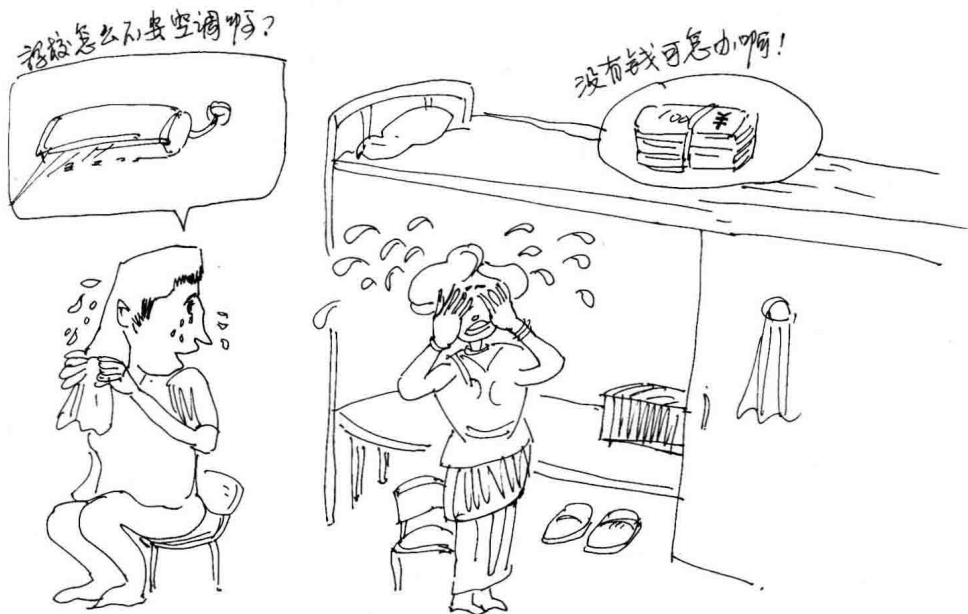
(二) 角色转变可能带来的心理问题

对于经历了“十年寒窗”和熬过了“黑色六月”的大学新生来说,大学生活无疑将是人生中色彩斑斓的一个阶段,多姿多彩的校园生活将令人终身难以忘怀。然而,当大学生活初步安顿下来,开始了正常的学习生活之后,最初的惊奇与激情逐渐褪去,大学新生可能会产生不同程度的适应困难。有研究发现,每年大学新生入学后一个月和大学毕业前两个月是出现心理问题的高峰期。我们时常会听到某某学校的新生因为生活无法自理或忍受不了与父母的分离而退学,或者因为严重的失落感和自卑感而出家,甚至自杀。可见,大学新生在“金榜题名”的兴奋之余,必须重视自己的心理调适。

总结以往的案例,大学新生在全然陌生的环境之中,在入学之后的心理适应期间,可能会产生的心理问题主要表现在以下几个方面。

1. 难以适应生活新环境的焦虑心理

新生入学首先面临的的就是生活环境的变化。在上大学前,不少学生没有远离过家门,饮食起居多由父母包办,形成了较强的依赖心理。而进入大学后,失去了



往日家庭的特殊照顾,有的学生因缺乏独立生活的能力,一时生活上不能自理;有的学生开支无计划,时常出现“经济危机”;有的学生因缺乏集体生活的习惯,总希望组织与他人的照顾和帮助,不知道也不会关心他人;还有的学生不适应学校水土

和饮食方面的差异以及气候、语言与作息时间的变化等。大学新生在遇到这些问题时，常常束手无策、郁郁寡欢，致使有的学生出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪，疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。

2. 理想与现实的落差形成的失落心理

在进入大学前，许多学生想象中的大学是校园风景如画，教室宽敞明亮，师生团结友爱，处处欢歌笑语，充满诗情画意。然而，进入大学，经过短暂的兴奋期之后，这些学生会发现现实中的大学并非自己想象得那么完美。有的学生感到自己所考上的大学与自己梦想的大学相去甚远；有的学生因为自己的高考失利，或是填报志愿时受到老师、家长的左右，所上大学并非自己所愿；有的学生对自己所学的专业不甚了解，或者根本就不是自己选择的，因而没兴趣，也学不进去。这些理想与现实的落差，致使一些学生常常怅然若失、忧心忡忡、情绪低落、感到前途渺茫、困惑失望，从而形成失落心理。

3. 人际关系难以适应的抑郁心理

处于青春期的大学新生，有着强烈的自尊、认同和归属的需要，非常渴望从朋友中获得感情的共鸣，但往往由于青春期的闭锁心理，当他们与大学里面的新同学接触时，总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在，常常会觉得新面孔不太合意，因此他们宁愿采取被动接受的态度，从而阻碍了相互间的沟通和交流。此外，在高中阶段，上大学几乎是所有高中生最迫切的目标，在这个统一的目标下，找到志同道合的朋友很容易。但是进入大学以后，各人的目标和志向会发生很大的变化，要找到一个在某一方面有共同追求的朋友，就需要较长时间的努力。因此，很多大学新生出现人际关系不协调，感到“知音难觅”，产生了压抑、孤寂和烦闷的抑郁心理。

4. 自我评价失调导致的自卑心理

能考上大学的学生多数是中学时的尖子，老师称赞，家长鼓励，同学羡慕，自我感觉良好。但到了人才荟萃的大学之后，原有的优势和平衡被打破，不少人从鹤立鸡群变成了平庸之辈。于是有些学生就会出现自我评价失调，由强烈的自尊心转变为自卑心理。另外，进入大学之后评价学生的标准从单一的学习扩大到各个方面，于是有些学生突然意识到自己的不足而产生严重的自卑心理。比如，某些男同学可能会因为身材矮小而自卑，某些女同学可能因长相不佳而自卑，还有一些来自农村或小城镇的同学，与来自大城市的同学相比，往往会觉得自己见识浅薄，没有特长，从而产生自卑感等。

5. 失去奋斗目标的迷茫心理

经过高考的激烈竞争，很多学生感到筋疲力尽，在饱尝了成功喜悦的同时，认为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒窗苦读。可到了大学，仍然要面对繁重的功课，这让他们不知所措。十几年苦读中，不少学生的学习目的就是为了