

韩翼祥 郑春晔等 编著

象牙塔里的 心灵绿茵阁

浙江省社科联社会科学普及重点课题研究成果

象牙塔里的心灵绿茵阁

XIANG YA TA LI DE XIN LING LU YIN GE

韩翼祥 郑春晔等 编著

华艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

象牙塔里的心灵绿茵阁 / 韩翼祥, 郑春晔等编著. —北京:
华艺出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80142-913-1

I. 象… II. 韩… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第130591号

象牙塔里的心灵绿茵阁

作 者 韩翼祥 郑春晔

责任编辑 梅 雨

选题策划 刘 禅

封面设计 刘小静

出版发行 华艺出版社

地 址 北京市海淀区北四环中路229号海泰大厦10层

邮 编 100083

电 话 010-82885151

印 刷 北京蓝空印刷厂

开 本 787×1092毫米 1/16

字 数 220千字

印 张 14.5

版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80142-913-1

定 价 26.00元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误, 可随时退换。

前言

经过近两年时间的努力,《象牙塔里的心灵绿茵阁》一书终于和读者见面了。

随着我国改革开放的不断深入,社会经济的快速发展,社会结构的巨大变化,多元信息的广泛传播,各种思潮的相互激荡,人们的思想、观念和行为发生了深刻变化。作为社会中最活跃、最敏感的群体,大学生不可避免地受到了这一系列变化的影响。在社会变革的洗礼中,大学生一方面表现出积极的进取精神、鲜明的竞争意识和强烈的成才愿望,追求个性自由和现实完美;而另一方面,由于缺乏人生阅历和生活经验,面对理想与现实的冲突,在大学学习和生活过程中产生了许多由于学习、经济和就业等压力所带来的困惑、疑虑、自卑和压抑,如对新的学习与任务的适应,专业和爱好的选择与认同,人际关系的沟通和协调,情感矛盾的应对和处理,未来职业的规划和选择等等。由此产生的心理压力严重影响了学生的健康成长和全面发展。正因为此,近年来大学生心理健康状况越来越受到社会各方面的广泛关注,大学生心理健康教育工作越来越得到教育行政部门和各高校的高度重视,进一步加强大学生心理健康教育工作的呼声也在不断高涨。

教育部、卫生部、共青团中央联合下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》明确指出:“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。”近几年来,各地各高校建立健全大学生心理健康教育工作体系,完善工作机制,积极推进大学生心理健康教育,营造了良好的心理健康教育氛围,大学生心理健康教育工作取得了明显成效。同时,随着近几年社会、经济以及高等教育的快速发展和高校学生人数的不断增加,大学生心理健康教育又面临一些新的情况、新的问题。解决这些问题,需要我们用发展的眼光进一步理性认识,正确对待,加强研究,加大心理健康教育工作的推动力度,努力实现大学生心理健康教育工作的良性发展,进一步提高大学生心理健康教育工作水平和大学生心理健康素质。

对于大学校园里的莘莘学子来说,大学阶段承载了相当重要的学习任务,他们将经历认识自我、接纳自我、提升自我和创造自我的过程,也将经历无数的困

惑与不解。而大学时期也是他们生理和心理发展的重要阶段和个性形成的关键时期。心理学家艾里克森认为，“这个年龄正是建立自我同一感的阶段，他们注重自己的真实情感，努力设计自己的未来，发展任务是获得成功的情感生活和良好的人际关系，避免孤独感，体验着爱情的实现。如果这一阶段的任务不能很好地完成，将会影响到将来的发展”。联合国教科文组织强调现代化教育的“四根支柱”——学会认知、学会做事、学会共生、学会生存，这是现代人才必须具备的基本素质和能力，而只有具备了健康的心理，大学生才能获得生存和发展必备的素质和能力。

“人类不是天生就有一种能指引我们生活的本能，要在人类社会中顺利生活，个体就必须学会自我学习、摸索。这个学习过程是应该伴随人的一生的。”面对大学生个体在实际学习、生活中存在的林林总总、情形各异的心理问题，我们所要做的重要工作就是通过教育和辅导，引导大学生个体通过学习心理健康知识，树立科学对待心理问题的态度，掌握保持心理健康的方法，学会自我心理调适的技巧。“解铃还须系铃人”，只有大学生个体自身掌握了心理健康知识和自我调适方法，当他们面对种种心理困惑和压力时，才能从容应对，拨云见日。

我们编写、出版本书，正是要为大学生朋友提供“自我学习”的案例和教材。本书以作者在大学生心理咨询过程中经历的案例为基础，以发展性咨询与辅导为主线，通过文学性的语言，叙述了在大学心理咨询室中所接触到的学生内心的真实世界，介绍了有着不同心理困惑的大学生的咨询过程。案例内容涵盖了当前大学生群体中普遍存在的各种层面的心理问题。文中结合案例叙述穿插了大量介绍心理健康和咨询常识的“小贴士”，以期融科学性、知识性、可读性于一体。

“随风潜入夜，润物细无声”。我们期望本书能够给大学生朋友提供有益的心理健康知识和心灵的启迪，给他们以心灵的关怀和呵护，帮助他们实现内心的超然与自由，找到解开心理困惑的钥匙，对他们的心理健康与发展起到潜移默化的作用。

韩翼祥

2008年7月

内容提要

本书以作者在大学生心理咨询过程中经历的案例为基础，通过故事叙述的方式向读者介绍了不同心理困惑大学生的咨询过程，案例内容涵盖了当前大学生群体中普遍存在的各种类型的心理问题，案例选择较有典型性。文中以小贴士方式穿插介绍了大量心理健康和咨询的常识。本书案例真实、内容丰富、文笔流畅，清晰易懂，融科学性、知识性、可读性于一体。读者可以在愉快阅读中加深对大学生心理健康状况和咨询方法的了解，提高自身心理健康素质，增强自身心理调适能力。

本书适合于大学生以及从事或爱好心理咨询工作的各类人士阅读。

目 录

Contents

前 言

让心灵沐浴在温暖的阳光下 / 1

一、野百合也有春天

山谷里的野百合也有春天，也有绽放自己、展示自己光彩的时候。小敏就是大学校园中的一枝野百合，她曾经失落曾经无奈，终于有一天，她因为自信而美丽地绽放。 / 11

二、垃圾与我为伍的日子

高考考了三次的阿宝，一直靠捡空塑料瓶来补贴家用的阿宝，一个非常懂事而勤奋的阿宝，来到了大学这个新的环境，继续着他勤奋而朴实的“传统”，可“有人说他像个杀人犯”，这给他带来了极大的困扰。他错了吗？阿宝该何去何从？ / 20

三、寝室里的冷战

自卑的小米因为家境贫困认为自己处处不如别人，总是忍气吞声。她感到孤独、被排斥，也不知如何面对寝室里的其他成员，经历了诸多的误会和委屈后，小米走进了心理咨询室。 / 32

四、追逐梦的翅膀

一个喜欢文学的青年在父母的要求下选择了机械类的专业，大二了，他还能坚持文学梦想吗？原来学习上一路顺风的学生，英语却过不了级，于是，他成了一个不折不扣的“虫”，趴在网上的“虫”。 / 41

五、早安，我的大学

刚进入大学校园的新生可能会出现很多诸如对大学生活感到迷茫、对自己没有信心、没有明确学习目标和学习动力、生活自理能力较差等心理不适应，面对这些不适应，大学新生该如何调整自己？

/ 52

六、重拾生活的勇气

接二连三的家庭变故、破碎的初恋让小慧身心疲惫，室友的怀疑和指责彻底打碎了小慧生活的希望，绝望的她要选择结束自己的生命……小慧处在生命的低谷，心理上出现了严重的失衡，她该如何走出心理危机？

/ 67

七、一个筋疲力尽的女孩

有一个“筋疲力尽的女孩”，面临着家庭、学业、人际、情感几方面的压力，她感到无处躲藏，慌乱而迷茫。其实，我们不能改变生活，但可以选择处理压力的方式

/ 76

八、我的未来不是梦

一篇报道引发了晓峰对自己职业生涯的思考，如何才能选择适合自己的职业？哪条路才是自己的职业轨道呢？如果能够尽早找准自己的职业方向，在校时有针对性地进行相关知识的补充和能力的培养，那么我们的未来就不会只是梦。

/ 87

九、相信自己是无价的宝石

小捷在名校建筑学专业考研笔试中名列前茅，刻苦上进的她一直成绩优异、光芒四射。人们总以为这样才貌双全的女孩，一定过着春风得意的日子，然而她内向敏感，体验到了很多“自找”的烦恼——焦虑、烦躁、无助……

/ 94

十、原来生活可以更美的

珍是带着和男友之间的情感问题走进咨询室的，情感的困惑、学习的压力使她倍感焦虑和苦恼。小时候的成长背景使她形成了对自我价值的一元化的非理性信念。当拨开问题的层层面纱，原来，每个人的生活都可以更美好。

/ 108

十一、游曳在虚拟与现实中的青春

清秀的女大学生，自小缺少父爱，渴望男性力量的支持，又被神圣的母爱所困扰，因渴求和压抑的冲突矛盾走入网络虚拟世界，更因在虚拟世界中的情感受挫而再度迷失。 / 117

十二、情绪也需要自由

留学生Family是一位在中国留学十几年的“中国通”，由于中西方的文化差异，她产生了很多的困惑和烦恼。她的负向情绪累积到难以承载，情绪变得越来越抑郁，精神越来越痛苦，人也越来越不快乐。 / 132

十三、我爱大明星

花样年华的女孩在同学们都为找份称心的工作而四处奔波时，她却不慌不乱，仍然悠闲地过着自己的生活，丝毫不为工作没着落而苦恼。她的慢性子和无所谓的态度让她的父母心急如焚。 / 140

十四、那一夜，我走近梦游

平日沉默寡言、性格比较孤僻的小华在大二暑假那年饱受焦虑、恐惧和紧张等不良情绪的困扰，表现出了抗拒搬新寝室、不愿睡高铺床、彻夜站在阳台上发呆、对室友态度冷漠等行为。午夜梦回时，小华出现了梦游……。 / 145

十五、偷窃和同居，谁之过？

花季少女因在寝室偷窃而被转介至心理咨询中心，由偷窃问题又引出了同居问题、第三者问题，而这一切又都是恋父情结惹得祸。当少女幡然醒悟，欲向早已形同陌路的父亲忏悔时，父亲却突然离开了人世。 / 153

十六、我是在浪费粮食

小静在大三时，父亲突遭车祸去世，爷爷又因赔偿问题将母亲告上法庭。小静无法承受那么多痛苦，出现了抑郁、退缩等一系列症状，而此时又恰逢她面临人生选择和职业规划的重要时期。 / 165

十七、告别虚弱的我

中国从古至今都有一种对性避而不谈的传统，这也许就给一部分人带来问题，甚至疾病。伟民就是其中的一个，总是怀疑自己有生理方面的疾病，在经历了痛苦和曲折后，终于在咨询师的帮助下走出了困境。 / 179

十八、不清楚的界限

读大学的儿子得了强迫症，妈妈为此焦急万分，希望能早日治好儿子的奇怪行为，但是心理咨询师却告诉她，儿子的强迫症不能治好是因为妈妈，儿子是为了妈妈才得强迫症的。 / 189

十九、知性美女也愁嫁

才貌双全的漂亮女大学生失恋了，多方挣扎仍走不出已经成为过去的恋情，整夜整夜睡不着，终日以泪洗面。面对十分憔悴、经常神情呆板的女孩，咨询师如何帮助她走出迷情？ / 199

二十、我真的很下流吗？

风华正茂的英俊少年说自己有社交恐怖，怕见人，尤其是女孩。原来，每当有女孩在身边，无论是在公交车上还是在教室里，他都会管不住自己的眼睛去看女孩的下身。他恨死自己了。 / 206

二十一、他们总要调查我

杨浩总觉得有人在调查他，甚至觉得有人在控制他。处于极度气愤和焦虑中的杨浩拨通了咨询室的电话。遗憾的是，杨浩的亲属并未听从心理咨询师的建议去医院就诊，执意带杨浩回家。回家途中，杨浩失踪了…… / 216

后记 / 221

参考文献 / 222

让心灵沐浴在温暖的阳光下

——和大学生谈心理健康与心理咨询

大学校园的天空都是湛蓝的吗

大学，引导社会前进的向导，人类文明进步的阶梯；大学，智慧的象征，充满着学术氛围的圣洁之地；大学，远离俗世喧嚣的世外桃源，每一个学子心中向往的一方净土；大学，人生的灯塔，莘莘学子治学修身的圣地。

一路拼搏走来，在关键的三天书写命运，终于远离了流火的六月，迎来了收获的九月，背负着父母的殷殷期盼走进了神圣的象牙塔。这一个漫长的过程，充满了汗水、辛勤、奋斗、辛酸，而支持每一个学子走下去的动力，就是到达期盼中的大学的坚定目标！

对于刚进大学校园的学子来说，大学是一个五彩斑斓的梦，一切都是崭新的，陌生而兴奋。他们就像一群雪白的鸽子展开双翅，期待在自由的天空中开始远征，向着理想的前程奔跑，向着更高的目标跃进，一切都充满了勃勃的生机和新生向上的活力。

“在我小时候的想象中，大学是一个很神圣的地方，那里有满腹经纶的先生，有意气风发的学子，有汗牛充栋的图书馆，有诗情画意的校园；先生们在讲台上侃侃而谈，学子们在下面聚精会神地听；课余时间学子们会聚集在一起，或草坪上，或大树下，谈理想，说人生，交流知识，激扬文字，一切都是那么令人神往。”

“在我们的双脚刚踏出高中校园的门槛之时，在告别了那段艰辛而又天真烂漫的高中生活之后，用显得无助而又向往的脚步，踏入了大学的校门，有惊喜而又有心慌。我相信我会充实而快乐，我会用我的一切行动向人们证明：我能，无限可能。”

.....

这是刚刚踏入大学校门的学子们的心声，带着对大学生活的憧憬和梦想，带

着激情和斗志,带着一颗纯净的心灵迎接大学所给予他们的一切,期盼着在大学自由的天空中展翅翱翔。在他们眼中,大学是热情、开朗、友好、多姿多彩的,大学里有足够的空间让他们尽情挥洒,有绚丽的舞台让他们展现青春,有充分的自由让他们幻想和期待,更有许多的快乐与喜悦让他们感受与回味。

然而,大学校园的天空都是湛蓝的吗?

对于许多大学生来说,踏进大学校门也是他们独立生活的开始,与以高考为唯一目标的高中生活不同,在大学里,有许许多多现实的问题需要他们独立地去思考和面对:如何处理好与周围同学和老师的关系?如何独立生活、照顾自己?如何适应大学的教学方法?如何面对就业的压力?如何面对情感的困惑与危机?……对于大多数学子来说,刚进大学时,还是“学校人”,离开大学时,就要成为“社会人”,而要实现这个转变就有太多的内容需要去面对和磨炼,在这个过程中,适应能力不强、心理素质欠佳的同学就会患上“灰色心理”症,产生诸如失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题,严重的会成为心理疾病。

有调查结果显示,大学生中有16%~25%的人有各种心理障碍,在心理上存在着一系列的不良反应和适应障碍,有的甚至达到相当严重的程度,因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的39.7%和64.4%^①。一项针对北京大学等8所重点大学所作的调查显示,有46.2%的人表示觉得自己的压力很大,有4.2%的人则感觉自己几乎被压力压垮,处在“近乎崩溃”的边缘;从情绪方面看,有1/3的人处于郁闷无聊、迷茫的情绪中;有29.8%的同学觉得自己“不太自信”,还有3.7%的人选择了“很不自信”^②。在一次浙江省大学生思想状况调查中我们发现,在回答“你最大的苦恼是什么”(多项选择)时,74%的学生选择了“理想与现实之间的冲突”,列第一位,39.8%的学生选择了“被他人误解”,32.5%的同学选择了“学习负担”;在回答“你最大的压力是什么”(多项选择)时,选择“就业压力”的占72.8%,排名第一位,46.6%的学生觉得心理压力主要来源是“学习负担”,42.8%的学生认为经济负担是主要心理压力之一。^③

.....

这一连串的数据,还有目前高校时有发生的学生精神失常、甚至走上绝路的案例警示着我们,大学校园的天空并非一片蓝天,大学生的心理健康状况并不乐观,为数不少的同学存在着不同程度的不良心理,甚至一些同学存在着严重的心理疾患,这已成为影响大学生们健康、全面成长的巨大障碍。

① 游永恒.大学生心理咨询案例集[M].成都:四川大学出版社,2005.

② 樊未晨.心理健康调查:重点大学近三成学生自信心不高[N].中国青年报,2006-11-30.

③ <http://www.lookinto.cn/article.asp?id=244> (中国社会观察网)

“阿奇”们的困惑

阿奇，杭城某重点高校的学生。家庭条件优越、又是独生子的阿奇从小学时起一直担任班长，学习成绩优秀，性格开朗活泼，是父母心中的骄傲，也深受老师的喜爱和同学的尊重，在班级中更是有着极强的号召力。阿奇对大学的向往始于中学时期，班上来了两个师大的大学生担任助理班主任，学长学姐青春的朝气、幽默风趣的言谈、描述的丰富校园活动无不深深地吸引着他，让应试教育重压下的阿奇，突然呼吸到大学自由的空气，感受到大学生活的丰富多彩。从那时起，阿奇的心中有了一个关于大学校园的五彩斑斓的梦：大学独特的人文氛围，滔滔辩论的自己的身影，图书馆中辛勤探索、眉头紧锁，夜色下和心仪的女孩漫步在校园的大道上……这一幅幅生动的画面让阿奇神往不已。

当阿奇以优异的成绩考入理想中的杭城某重点大学时，当阿奇的脚步真正地踏在大学的土地上，他的心情无比激动，一个人悄悄地来到操场上，情不自禁地仰躺在绿阴地上，充满深情地望着校园湛蓝的天空，贪婪地呼吸着期盼已久的大学的气息。

入学后，阿奇被辅导员老师任命为班长，同时也光荣地成为学生会和学生社团中的一员，阿奇既激动又兴奋，期盼着在新的舞台上能大显身手、有所作为。然而，现实往往没有理想中的那么美好，很快地，阿奇的积极性就受到了打击。与原先在中学当班长时可以一呼百应大大不同，每一次集体活动的组织都让他筋疲力尽，很多同学最初的参与热情很快消失，不再热衷于集体活动，甚至逐渐地游离于集体之外，每位同学都有着很强的个性和自己的想法。阿奇尝试着用各种办法激励大家，努力唤回大家对集体活动的热情，但同学们冷淡的反应沉重地打击了阿奇的信心。当班主任老师要求班长上报通宵上网或者旷课同学的情况时，阿奇有些犹豫地上报了真实情况，随即他遭到了班上很多同学的议论和白眼，他被大家称为“老师的跟班”、“班级的鲶鱼^①”，受到了大家的排斥。阿奇很不解，也很难过，他尽心尽力所做的一切为什么总是吃力不讨好？在学生会和社团活动中，学长学姐们充沛的精力、丰富的实践经历也给了阿奇很大的压力，当会议上自己的提议一次次因为缺陷而被否决，当和自己同级的同学提出充满创新、富有新意的活动方案得到大家一致赞许和好评的时候，阿奇对自己开始怀疑和失望。他发现自己并非原先想

① 鲶鱼效应：挪威人喜欢吃活的沙丁鱼，市场上活沙丁鱼的价格要比死鱼高许多。但是沙丁鱼生性喜欢安静，不喜运动，运输途中很容易窒息而死，聪明的渔民在装满沙丁鱼的鱼槽里放进了一条生性好动、以鱼为主要食物的鲶鱼，鲶鱼由于环境陌生，便四处游动，沙丁鱼见了鲶鱼十分紧张，左冲右突，四处躲避，加速游动，这样一来，一条条沙丁鱼欢蹦乱跳地运回到了渔港。这就是著名的“鲶鱼效应”。“鲶鱼”在班级中存在，可激发学生竞争意识，使班级充满活力，但也容易引起安于现状、不思进取的同学的紧张和反感。

象的那样优秀。更让阿奇难过的是,当第一学期期末考试成绩出来后,他的综合成绩在班级仅仅排到中等,看着评上奖学金的希望落空,看着那些成绩优秀的同学时而飘来鄙夷的目光,阿奇的心里承受着巨大的压力。

阿奇彷徨在校园的林阴道上,心中充满了困惑、迷茫、矛盾和挣扎。CEO的梦想似乎离自己越来越远,自己是否根本就不是一个可以成为优秀领导的人?是否自己该放弃一切社团活动,努力经营自己的学业?理想中的大学生活、理想中的未来,似乎已变得遥不可及。

阿奇的这些困惑,是因他在面对一个全新的大学环境时,不能及时地调整心态、适应环境而产生的。而必须引起大家高度关注的是,阿奇不是个特例,而是一个群体,类似的心理问题在许多学生身上普遍存在,相关的调查都表明了这一点。由于在面对各种新的变化和冲击时不能很好的调适和面对,这些学生都不同程度的表现出心理落差、心理困惑甚至心理疾患。具体的讲,他们的心理问题主要表现为自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫等,而他们存在心理困境的主要原因有以下几个方面:

一: 交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,互联网上诉说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。由于目前大学生多为独生子女,教育不当容易出现任性自私、为所欲为、缺乏集体感和合作精神等特点。大学生的交际困惑主要表现为不能独立生活,不善于与人沟通,不懂人际交往的技巧与原则,有的同学有自闭倾向,不愿与人交往,有的同学为交际而交际,不惜牺牲原则随波逐流,等等。相关调查表明,目前交际困难已成为诱发大学生心理问题的首要因素^①。

二: 角色转换与适应的压力

大学新生都有一个角色转换与适应的过程,容易出现各种各样的心理问题,心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。许多新生进入大学后,发现身边学习成绩比自己优异的同学比比皆是,综合素质方面也是强手如林、各有特长,过去的优越感逐渐消失。这让很多新踏入大学校门的学生始料不及、无法接受,从而使其自我评价受到冲击,产生失落感。

同时大学生在步入大学之初,由于气候环境、生活习惯、授课模式、管理方式等的变化,在学习方式、行为模式到心理素质等方面都面临着的全方位转变。尽快实现转变,大学生就能迅速找准方向、明确目标,以积极的心态去面对大学

① 倪嘉波.大学生人际交往心理问题的成因及对策[J].教育探索,2008(2).

生活；反之则会出现相应的大学“不适应症”，学习欲望下降、努力目标模糊、意志消沉，严重的甚至将导致不能按时毕业或被迫退学。

三：学习与生活的压力

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业并非自己所喜爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。

生活的压力主要在于学生不善于独立生活和待人处世，还有生活贫困所造成的心理压力。根据调查的结果，目前高等学校家庭经济困难的学生总体比例在20%左右，特别困难的学生占8%-10%^①。他们中有些人不能正确面对贫困，经不起贫困带来的精神压力，觉得贫穷是没面子的事，与同学相处敏感而自卑，采取逃避、自闭的做法，有的同学甚至发展成自闭症、抑郁症而不得不退学。

四：情感困惑和危机

大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。主要表现在两个方面：一是学生因恋爱造成的情感危机，这是诱发大学生心理问题的重要因素，恋爱失败往往导致大学生心理变异，有的人因此走向极端，甚至造成悲剧。二是少数大学生存在性困惑问题，男生对手淫认识有偏差而产生犯罪感，女生在月经前后精神紧张，一些学生在性意识与自我道德规范的冲突中产生心理矛盾。

五：网络依赖的困惑

互联网已成为当下大学生学习、生活中的重要媒介和渠道，上网已成为大学生日常生活中的重要内容。然而，互联网是悬挂在学生头顶的“达摩克利斯”之剑。网络的海量信息、超链接性等特点深深吸引着青年大学生，不少大学生因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理慰藉。一些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上网瘾，沉湎于虚拟世界不能自拔，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。久而久之，影响了他们正常的认知、情感和心理定位，导致人格分裂，不利于健康性格和人生观的塑造，情况严重的还使人产生精神依赖性，在日常生活和学习中举止失常、神情恍惚、胡言乱语、行为怪异。

六：家庭与外界环境带来的困惑

家庭对于一个人的成长的影响无疑是巨大的，也是根深蒂固的，这当然也包

① 实录：财政部教育部分介绍高校贫困学生资助政策。
<http://www.gov.cn/wszb/zhibo90/wzs1.htm>（中国政府网）

括心理方面。合理的家庭教育方式、和谐的家庭氛围利于小孩的健康成长，反之，就会对小孩的成长带来伤害，在幼小的心里埋下心理阴影，而这也许将影响他的一生。一些单亲家庭、父母离异的学生更容易产生孤僻、自卑、自闭等心理问题。

当前大多数大学生是独生子女，一些家长对独生子女教育不当导致大学生心理问题频发。一些学生从小就备受家人的溺爱，任性、自私、缺乏集体合作精神、不善交际，这些习性则成为诱发心理疾病的原因，使人产生暴力倾向和行为。

七：就业压力

近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找到比较理想的岗位越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

面对上述“阿奇”们面临的各种各样的心理问题，面对大学生这一心理障碍和心理问题的高发人群，如何引导他们缓解压力、调节自我呢？心理咨询给了我们一把打开心理症结的“钥匙”。

揭开心理咨询的神秘面纱

当我们的大学生遇到心理有障碍时，他们会习以为常的去心理咨询吗？他们是否都对心理咨询有着正确的认识呢？一项面向杭州高校大学生开展的问卷调查显示，当问及有了心理压力最想寻求谁的帮助时，26%的学生选择了“自己解决”，61%的学生选择了“朋友”，10%的学生选择了“家长”，而只有3%的学生选择“老师”；在问及有了心理问题，是否愿意去心理咨询机构咨询时，只有22%的人选择会，还有78%的人不愿意去^①。由此可见，对于许多大学生来说，心理咨询还披着神秘的面纱。

什么是心理咨询

一般认为，心理咨询是指运用心理科学的原理和方法，给咨询对象以帮助、启发和指导的过程，通过心理咨询可以使来访者在认知、情感、行为模式上有所变化，解决其在学习、工作、生活等方面出现的心理问题（包括障碍性心理问题和发展性心理问题），挖掘来访者的潜在能力，以更好地适应环境，保持、提高其身心健康水平，积极促进人生的发展。

① 董碧水等.杭州调查显示:近六成大学生心理压力大[N].中国青年报, 2006年6月1日。

心理咨询活动起源于上世纪初的欧美国家，为人们选择职业提出有价值的建议，以后，心理咨询广泛应用于各行各业。现代心理咨询，从对正常人的指导和帮助到对心理疾病病人的心理治疗，其中涉及教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等各个方面。在今天的西方社会，人们已经习惯于借助心理咨询去处理工作和生活中的诸多问题。美国、德国等一些发达国家的心理诊所数量已经超过了医疗诊所的数量，美国有96%的青年在遇到问题时首先求助的是心理咨询机构。有人曾形象地描述今天的美国人必须左手挽着律师，右手挽着心理医生，才能在社会生活中生存和发展，这足见人们对心理咨询的依赖程度。心理咨询之所以能如此深入地走进普通人的生活，主要得益于它在一个世纪的发展过程中，积累和形成了一整套完整、严密、科学的理论体系和方法，这使得它在指导人们解决生活问题方面有着独到的优势。

有关心理咨询认识的不等式

在现实生活中，有不少同学对心理咨询的认识仍有一定的局限性，甚至产生了一些曲解。要排除这些不正确认识，就要明白以下这些不等式的含义：

1、心理问题 $\neq$ 精神病

心理问题是日常生活中常会遇到的，就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善，而不是回避和否认问题。有相当一部分人认为精神病就是疯子，其实他们所说的精神病严格地来讲是重性精神病，如精神分裂症、抑郁症等，它与一般的心理问题和轻度心理障碍有很大区别。绝大部分精神病人对自己的疾病没有自知力，更不会主动求医。

2、需要心理咨询的人 $\neq$ 弱者

有同学认为，只有弱者才去心理咨询，我是一个强者，我不需要心理咨询。其实，在竞争激烈的社会生活中，人们的精神需求越来越迫切，总会在某些时候、某些方面碰到各种困惑和挫折，内心需要并渴望倾诉、宣泄、交流和安抚。作为真正的强者，应该面对现实的挑战，利用一切可能利用的条件，积极寻求帮助，尽早走出困境，而不应该采取退却和回避的态度。请记住：心理咨询亦是辅导人生，它在很大程度上是帮助来访者顺利完成人生发展的课题，促进其人生发展。

3、心理咨询 $\neq$ 窥见内心

有同学认为只要简单说几句，咨询师就能猜出他心中的想法，要不就表明咨