



告别

蓝调

布鲁斯

段鑫星

易真龙◎编著



大学生心理咨询实录之情绪管理



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)



告别

蓝调

布鲁斯

段鑫星

易真龙◎编著

大学生心理咨询实录之

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书选取了大学生情绪和人际关系处理方面的代表性咨询案例 48 篇, 涵盖情绪的内在与外在表现、了解与掌控情绪、人际冲突处理、人际关系中的自我与他人等内容。作者对每个案例都进行了全面细致的分析, 并提出了心理学指导方案, 同时配以名言警句及相关哲理小故事、温馨小美文, 读来轻松、不枯燥。

本书最大的特点是从大学生的角度看待和理解他们的情绪与人际问题, 没有教条、说教的内容。

本书适合大学生阅读, 也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

### 图书在版编目(CIP)数据

情绪管理·告别蓝调布鲁斯 / 段鑫星, 易真龙编著. —北京: 科学出版社, 2008

(大学生心理咨询实录)

ISBN 978-7-03-022660-0

I. 情… II. ①段…②易… III. 大学生-情绪-自我控制-案例  
IV. F842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116431 号

责任编辑: 付 艳 卜 新 / 责任校对: 陈玉凤

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 无极书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

丽源印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2008 年 10 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2008 年 10 月第一次印刷 印张: 15

印数: 1—8 000 字数: 300 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈长虹〉)



## 爱与责任

陈会昌（北京师范大学心理学院教授）

中国矿业大学的段鑫星教授是一位心理学博士，几年来，她的著作《大学生心理健康教育》和《大学生心理危机干预》在科学出版社出版后多次加印，在高等学校学生心理健康教育中产生了影响。中国轻工业出版社出版的她主译的学术著作《长大成人：你所要经历的成人初显期》以及这一套“大学生心理咨询实录”丛书，都是她在跟随我在北京师范大学攻读心理学硕士和博士学位期间完成的。

段鑫星是一个有抱负、有责任心又非常勤奋的学者。她在攻读博士学位期间，既要完成本职工作、指导着十几个硕士生，又要完成艰难的博士论文的繁忙工作，很难想象她是怎样抓时间，挤时间写出这些著作、译作和科普著作的。可能用“非常勤奋”这样的字眼并不能给出答案。

在段鑫星的著作和她的心理网站中，我们不难发现，她是一个对亲人、同事、师长和下一代青年人充满责任感和爱心的人。在我和段鑫星的8年交往中，在周围人们对她的评价中，我发现，“善良”也许是反映段鑫星人格的核心词。在一颗善心指引下，她写的东西总是包含着对人的关心、对有困难的人的共情和帮助、对成长中的年轻人的建议和指导。

正是基于她的这种人格特征，我建议她在博士论文的研究中，探索一下人生的一个特殊发展时期——大学时期。为此，她掌握了国内外大量关于大学时期的心理学研究资料，特别引入了美国心理学者杰弗里·简森·阿奈特的“成人初显期”概念，并且采用一种高效度但工作量很大的研究方法——访谈法，对42名大学生进行了访谈，结合对500多个大学生的问卷，终于在2008年完成了博士学位答辩。

丛书序一

情绪管理·告别蓝调布鲁斯



“大学生心理咨询实录”丛书包括的4本单册书的主题，反映了段鑫星在博士论文研究中、在与大学生的接触和深入了解中所发现的当前存在于这个特殊群体中的各种现实问题，以及她本人对解决这些问题的思考。根据心理学的理论，青年时期，人所遇到的突出问题，无外乎恋爱、确定职业，而在心理上遇到的最大问题，无非是因外界压力产生的各种心理困难，尤其是情绪上的困难。段鑫星抓住这几个由理论确立的问题，走进大学生的生活，结合实际，娓娓道来，力图给人以启迪和建议，帮助涉世不深的青年人安稳度过这一充满矛盾的时期。

我希望读过该丛书的青年读者有感悟，有收获。

我为有段鑫星这样的学生和同行而欣慰和自豪。

2008年7月16日于北京海淀学知园



## 平和中的真情与智慧

桑志芹（南京大学心理健康教育与研究中心主任、教授）

记得在江苏省心理学会大学生心理专业委员会工作会议上讨论组成人员名单时，有人提名“段鑫星”，我问“段鑫星是谁？”大家七嘴八舌地说开了：她在徐州做咨询很久了；她在徐州地区很有名；她去北京师范大学读博士了；她发表了很多文章，出版了好几本书……故此我便关注来自于段鑫星的消息：在江苏省教育厅精品教材评选中有她；教学成果评选中有她；不时地会看到有关她的工作展示。当我第一次看到她的时候，很难想象在她弱小的身躯中怎么会孕育着这么多的力量。我感觉到她人很低调，平凡中透露着聪慧，平和的语气使人感到亲切，那么不张扬却硕果累累。

读着段鑫星教授等编著的“大学生心理咨询实录”丛书的4本书，看到这是段鑫星十多年来与大学生心理工作的结晶，是她长期以来辛勤工作的成果。

在大学生心理健康教育实践中，我们深感有严重心理问题的学生毕竟是少数，而拓展大学生的心灵，开发大学生智力潜力，培养健康的心理素质更为重要，这也是预防大学生心理问题发生的有效途径。恋爱、职业生涯、压力管理和情绪管理涉及大学生生活的几个主要的方面，许多人也试图从不同的角度和方法来阐述相关理论来帮助大学生成长，而这套书的文笔很活跃，对话的形式使人感到和蔼亲切，温馨小贴士和心灵咖啡屋读来使人回味无穷。我相信当学生读该套书时会感觉段老师就在自己的身边，亲切地与自己娓娓道来。我冒昧地把这种方法称为自助式的辅导方式——读书法，而这种方法对羞于来咨询室的学生非常合适（当然也绝对不限于此）。

丛书序二

情绪管理·告别蓝调布鲁斯



如果说十几年前想寻一本心理学通俗读物是那么的困难，现在心理学相关的书籍层出不穷，但精品属凤毛麟角。我相信，段教授的该丛书一定会受到大学生的喜欢，成为他们床前案头的必看读本，成为他们的心理生活指南，成为大学生的亲密朋友。

祝贺段鑫星教授不断有新的作品奉献给大学生们！

2008年7月18日于南京大学校园



## 感受慈爱、理解和尊重

张新立（徐州师范大学心理学教授）

有一次，和段鑫星教授聊起有关大学生心理辅导和心理咨询的话题，彼此感慨甚多：当今大学生忒不易！

当年我等读书之时，同学个个都是拔尖人才（遑论当年那些教师），除了放一些精力安抚忧国忧民的心肠，更多地是“为中华之崛起而读书”！不用说，那时也有认识上的迷惘，情感上的冲突，学习负担下的疲惫，等等。但那个年代学生的生活和学习目标比较明确，环境比较单纯，心理压力较轻。当今的大学生，成长中的各种迷惘、冲突和疲惫一点没有减少，而社会的改革和变动带来的心身压力却在日渐增大。在这个诱惑与风险并存、希望与沮丧交织的时代，我们学生的心理困惑究竟怎样？学生本人以及教育工作者该怎样应对？怎样使学生更好地成长？对此类问题，该丛书分门别类地从一个个实例入手，将有关理论和观念巧妙地应用于对实例的分析和指导，为我们展现出一种圆融的答复。

初读“大学生心理咨询实录”丛书，给我留下的最深印象就是，教师的慈爱和理解等于学生的力量和成长。

没有广阔和深切的慈爱之心，鑫星她怎能从其繁忙的工作和生活中抽出这么多时间，为求助学生投入这么多的精力？一次次的讲座，一回回的面谈，一封封的回信，任何一位从事心理辅导和心理咨询的人，都知道这既是具有一定强度的体力劳动，更是耗费心血的智力劳动！

没有设身处地和心心相通的理解，鑫星她怎会从其丰富的理论修养和实践经验中提炼出这么多的智慧，针对求助学生的实际情况而给出这么出色的解答？隽语箴言的引用，舒心畅意的交流，温馨小贴士的闪现，哲理小故事的寓意，这一切，都





让我们明白了，作为一个从事心理辅导和心理咨询的教师，应该怎样修炼自己 and 对待学生！

我忝列段鑫星教授的同行，与她又是同行路上互相帮助的朋友，如此佳作理当细细阅读和玩赏。那天夜里，一口气将丛书的后半部分读完，凌晨时分才入睡。不料，读得太投入，梦中尚在回味书里的精彩处，以至于上午醒来后，忽然有两句话冒了出来：“有些标题或句子，用得那么贴切，仿佛她用了以后，别人再用就找不着感觉了”（起码我有这种谦卑的认识，并不扩延乃至有损大家的自尊）；“每个小动物都那么灵气”。我抓起床头的笔，草草将这两句话写在随手摸到的什么纸上。

我觉得，有些标题如“宽容与纵容：别样的世界”，一字之差，就是“别样”的世界，何其简朴又直指恋爱关系中的误区！而“玻璃瓶中的绢花”，则要等看完求助的问题和精巧的解答，才能理解这个标题所隐喻着的那羞于言表且难以言表的性缺陷困惑。那个“游离在理想与现实外”的标题，让人产生的迷惑是求助者到底怎么游离的？原来她对现实和理想都没有明确的认识，而理性中带有激情的答复会让求助者找到自己的目标。很有趣的一个标题是“诱惑于我如浮云”，它大概是从《论语》里夫子自道“不义而富且贵，于我如浮云”化出，却解决了一个学生干部心中的疑惑。

我觉得，当时我想到的“小动物的灵气”，既指段教授在有关讲座及各篇解答之后哲理故事中的小动物言行举止，也包括了在每个标题下的隽语箴言所体现出的精灵之气。如“自信人生二百年”中的两个青蛙来自国外的一篇寓言，却经过了段教授的调侃。本来这篇寓言是赞美或弘扬坚韧精神的，可这两只小青蛙的活灵活现和多变的结局，引发了我们的微笑和思考。我还特别欣赏“爱先学会爱自己”一篇所引用的孟德尔语录：“假如我是我是因为生来如此，你是你是因为生来如此，那么我是我，你是你。但是，假如因为你而我是我，因为我而你是你，那么我不是我，你也不是你。”够绕人的不是？仔细琢磨就会明白个中深意，再一联想，原来心理咨询的格式塔学派有着从孟德尔那里借鉴过来的精气。

我相信，每一位阅读此书的学生，会有借鉴，会有吸收，会有领悟，会从中得到力量和自我成长；而每一位阅读此书的心理辅导和心理咨询人员，会从中得到理论的丰富、观念的的启示、方法的引导、技巧的训练。

是为序。



## 爱心开出美丽的花

赵然（中央财经大学心理学系副教授）

段鑫星，一个睿智而博学的教授，一个丰富又善感的心理学博士，一个美丽多情的山西平遥女子。与段鑫星认识八年！从我们读硕士的那个春天开始，八年来，作为同行、朋友和知己，我看到了段鑫星是如何关注学生，热爱学生，把一颗爱心全部倾注给了她的学生的。如果给她一个定义——是一团火，燃烧自己照亮学生的心灵；是一缕清风，吹散学生心头的阴霾；是一个陪伴者，伴随学生走向幸福辉煌的人生。

段鑫星的刻苦和敬业是我在朋辈中难得见到的。十几年来，她以大学生为来访者做了大量的咨询案例，且方法和途径非常多样，其中包括面对面咨询、信件咨询、邮件咨询和电话咨询。业内人士都知道，心理咨询是一个燃烧自己照亮他人的职业，遑论段鑫星还是有繁忙行政工作的领导。正因为有宽厚的爱心和对学生极端负责的精神，才让她从繁忙的工作中抽出时间甚至是牺牲自己的休息时间，一次次为学生排忧解难，一次次为学生开设精彩的讲座，一次次用自己的智慧和专业技能帮助困境中的学生。正因为与学生心心相印息息相通，才让她能够成为学生最爱戴和信任的老师，成为学生最尊敬甚至崇拜的老师。还记得，心理咨询界大师亚龙（Irvin D. Yalom）与他的来访者金妮共同撰写的书《日益亲近》在中国翻译出版时，我与段鑫星共同分享阅读后的感受，印象非常深刻的是她对学生的关注和爱心，她急切地探讨如何向亚龙学习，与需要帮助的学生更加走近，如何运用不同流派的咨询方法更好地帮助困境中的学生。正因为自己关注成长尊重生命，才让她的咨询贴近学生的心灵，真真正正做到了以学生为本。咨询师就像是陪伴来访者前行的领路人。十几年来，段鑫星为了做好咨询

### 本书序

情绪管理·告别蓝调布鲁斯



工作，成为学生的领路人，始终将自己的成长定为永恒的主题，而她自己也正是学生自我成长的最好的榜样。身为教授，她在工作非常繁忙的情况下，仍然以超人的毅力和刻苦精神取得了北京师范大学的心理学博士学位，获得了劳动与社会保障部心理咨询师培训师的资格。

因为成长，而关注成长；因为爱，而心中开出美丽的花朵。

段鑫星以丰富的实践经验和专业的心理咨询的视角，透过一个个真实的大学生的故事，深刻洞察大学生们成长过程中遇到的困惑和烦恼，关注大学生们的情感、理想和思考，帮助大学生洞穿生活的谜题，超越人生的路障，陪伴大学生健康快乐地成长。本书让我们有机会看到一个高校心理咨询工作者的爱心、智慧和强烈的责任感！让我们看到段鑫星真我的风采！

正像大地等待种子、天空等待飞鸟一样，作为教育界咨询工作者和大学生，我们等待这样一本书，一本记录我们的灵魂在深夜战栗而万道霞光冲破乌云、生命的朝阳喷薄欲出的书，记录我们生命中共同成长的足迹的书。我相信，每位读者捧读此书，一定会有所收益！

2008年7月



# 目 录

情绪管理·告别蓝调布鲁斯

丛书序一：爱与责任

丛书序二：平和中的真情与智慧

丛书序三：感受慈爱、理解和尊重

本书序：爱心开出美丽的花

情绪在心是煎熬

学会宽容 3

成熟便是超越现在 6

寻回独特的自己 11

回归心灵的家园 15

打开幸福的门帘 19

铭记飞翔的姿势 23

七彩生活需要发现 28

让阳光进驻心房 34

情绪表露是晴雨

感受他人需用心 41

超越自己 46

过好生活每一天 50

缺憾本身就是美 53

让微笑划过心间 57

点亮你的心灯 60

勇敢面对内心的恐惧 64

为心灵松绑 67

做情绪的主人

感悟细腻生活 73

心灵的钥匙 77

为郁闷找一条出路 81

风物长宜放眼量 84

雪尽马蹄轻 88

做真实的自己 92

人际纽带上的自我

别样的我有别样的精彩 99



- 改变从心开始 102  
天平的两端 107  
踮起脚尖看世界 110  
只要你能陪我说句话 114  
学习在弹簧床上生活 119  
学会良好的沟通 123  
好学生的苦恼 126
- 不可或缺的他人**
- 赢在主动 133  
学会欣赏和尊重 137  
光与影的追逐 141  
用真心打破隔阂 146  
钢球与棉花的角逐 150  
爱需要包容 154
- 在人际冲突中突围**
- 成长的背影 161  
放飞美丽的身姿 165  
微笑是一缕春光 169  
当友谊与金钱撞车 173  
别让火气燃烧了友情 178  
成长便是多一份理解 182
- 掌控情绪 升华人际**
- 后退一步自然宽 189  
为自己留一点空间 194  
画一片静谧给自己 198  
爱上交谈 202  
放下自己，收获快乐 206  
自信，真我的风采 210
- 后记：感受成长的快乐 217



情绪在心是煎熬

情绪管理 · 告别蓝调布鲁斯





## 学会宽容

即使将我置身核桃壳中，我也拥有一个世界。

——哈姆雷特

段老师：

您好！

可能是由于童年时受到过不良的刺激，我可以说是个心理上有缺陷的人。但是我从小学习就一直很好，所以几乎没有人发现我的异常，而且我也很聪明，总是能把自己掩饰得很好。可是每当我自己一个人的时候，内心的恐惧就会浮现，让人难以挣脱。

对于一些小问题，我总是放不下。比如昨天，因为自习占位置，与别人吵了一架，虽然当时我也觉得自己也没有道理，但就是不肯道歉，就是想让对方服气。后来为息事宁人，在旁人的劝说中不了了之。事后，我也尽量不去想这件事情，但是脑海中总还会浮现出吵架的一幕幕情景，总是觉得自己好像没吵过他很没面子，还是觉得很气愤。我真的很努力不再去想这件事情，我总是想控制住自己，总是在心里对自己说：“别再想那件事情了，只是小事情一件，过去了就让它过去，再想也没有好处，不过是在浪费更多的时间，还不如花时间在更有价值的事情上呢！”但是我还是不能很好地控制自己，我不喜欢这样的自己，我是不是心胸太狭隘了？我该怎么办才好呢？

虽然我从没有学习过心理学，但是我从小就开始用自己的方法克制自







己，也用自己的方法去帮助别人，但是谁来帮助我呢？我发觉每当我尝试着自我治疗的时候，我身边的人必然受到伤害，所以我只有一个人郁郁寡欢。这样我不至于伤害我自己，更不会伤害别人。所以我期待着一个能帮我打开心结的人出现，或者能够得到专业的帮助也好。

最后祝愿老师工作顺利！

小曲

2003年11月21日

小曲：

你好。

通常所谓的心胸狭隘，就是人们常说的气量小。狭隘心理是许多不良个性的根源，嫉妒、猜疑、孤僻、神经质等不良表现都源于狭隘心理。由于人的狭隘认知，能够给人带来很多不良的情绪反应。目前，大学生中普遍存在着心理素质脆弱的现象，其最主要的根源也是心眼小——心胸狭隘。他们往往只听得好而听不得坏，只能接受成功而不能接受失败，稍遇挫折、坎坷或者不如意，就容易出现过激行为，导致对自己、对他人的伤害，给家庭、社会带来损失。

对你而言，能够主动从自身查找问题，也对自己进行了反思，我觉得这是一个很好的开始。当前的大学生们接触社会不多，头脑中积累的知识经验较少，容易出现认识上的片面性，看问题比较绝对化和极端化。偏激认识一旦产生，就容易固执己见，容不下有悖于自己观点的人和事。稍不如意就生气，导致情绪上的冲动性和行为上的莽撞性。有的把攻击对象指向自己，就出现自卑、自伤行为；有的把攻击对象指向别人，就出现暴躁、敌对情绪，导致伤人的过激行为。等到冷静下来，就发现其实并不值得去生气和发火。对于严于律己的人来说，又不断地进行反思和自责，却没有很好的结果，就会出现像你所说的“不过是在浪费更多的时间”。

我个人觉得你要努力扩大自己的交际圈，在交往过程中摒弃狭隘和封闭，多从他人的角度出发，少考虑自己的利益。俗话说，后退一步天地宽，想想自习占座位是一件多么小的事情呢，后退一步，换个地方找座位既使自己快乐又使他人开心何乐而不为呢？有人说，胸中没有世界的人，也不会手上掌握世界，你要学着做一些有益于生活、有益于生命的事情，容得下他人，容得下自己吃亏。