

山西省高等院校教材

学生心理健康教育丛书

大学生

山西省教育厅 编

心理健康教育

与辅导

DA XUE

S H E N G

XINLI JIANKANG JIAOYU

YU FUDAO

山西科学技术出版社

山西省高等院校教材

学生心理健康教育丛书

大学生

心理健康教育

DA XUE

S H E N G

XINLI JIANKANG JIAOYU

YU FUDAO

主 编 范红霞

副主编 杨继平 秦葆丽

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西科学技术出版社

责 编：杜湘萍

封面设计：赵 源

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育与辅导 / 山西省教育厅编. — 太原：
山西科学技术出版社，2003.10

ISBN 7-5377-2251-X

I.大… II.山… III.大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 教
学参考资料 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 087611 号

大学生心理健康教育与辅导

山西省教育厅 编

*

山西科学技术出版社出版（太原建设南路 15 号）

山西省新华书店发行 山西省建筑科学研究所印刷厂印刷

*

开本：787 × 1092 1/16 印张：11.75 字数：280 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月太原第 1 次印刷

印数：1—3000 册

*

ISBN 7-5377-2251-X
G·152 定价：18.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印厂联系调换。

编 委 会

主 任	张继忠			
副主任	王德科	周文珍	贺 斌	韩向明

编委(按姓氏笔画排列)

王芳芳	王福兰	史克学	刘 丽	冯培森
张林改	张 峻	邵贵平	杨继平	罗小兰
范红霞	郝若平	秦葆丽	裴秀芳	

前言

新生一代代表着祖国的未来,是实现中华民族伟大复兴的希望。所以,党和政府十分关怀学生的心理健康。党中央、国务院的许多重要文件中都指出,要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。前国家教委和教育部先后下发了在中小学和普通高等学校开展心理健康教育的通知和意见。我省各级各类学校积极学习和贯彻这些文件精神,心理健康教育工作正在健康发展。

当代的学生多是独生子女,受到父母过多的关爱和呵护,心理承受能力不足,面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识方面,可能或已经遇到各种各样的心理困惑或问题。大、中、小学不时发生的一些因心理问题而导致的事件,令人触目惊心,也使从事教育工作的人警醒:学生心理健康教育非抓不可了。

开展心理健康教育工作的一个重要环节是培训心理健康教育的师资,而开展师资培训必须有合适的培训教材,同时,还应该有学生的自助读本。为此,省教育厅组织专家编写了这套“学生心理健康教育丛书”。这套丛书不仅是教师、学生用书,而且也是学生家长 and 从事社会教育乃至一切关注心理健康的社会各界人士的良师益友。

“丛书”一套6本:《小学生心理健康教育教师用书》(主编贺斌,副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学生心理健康教育教师用书》(主编贺斌,副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学生心理辅导实践》(主编冯培森)、《中专生心理健康教育读本》(主编张峻,副主编邵贵平)、《大学生心理健康教育与辅导》(主编范红霞,副主编杨继平、秦葆丽)、《大学生心理健康教育读本》(主编刘丽,副主编史克学、王福兰)。

丛书编写的指导思想和基本原则是:坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导;坚持育人为本,为素质教育服务;从学生的实际出发,遵循学生身心发展的规律,确保理论的科学性和方法的实效性;面向学生,重在指导,体现学生的主体性,侧重心理保健方法和技术的可操作性。

“丛书”的编写者都是心理健康教育的专家学者,他们既有较深厚的心理学理论造诣,又有较丰富的开展心理健康教育和心理辅导的经验。本丛书吸收了近年来国内外心理健康研究的理论成果,总结了我国特别是我省开展心理健康教育的实践经验,理论和实际相结合,达到了较高的水平。尽管如此,由于“丛书”的编写比较仓促,难免有这样或那样的缺点和问题,诚恳希望使用本“丛书”的老师和同学们提出宝贵意见。

“学生心理健康教育丛书”编委会

一个人不可能希望不改善自己就建立一个更好的世界。为了这个目标,我们每个人都必须努力改善自己。心理健康教育工作,无论是自助还是助他,都是一项具有挑战性的工作,它需要才智、人际成熟、情感平衡的生活、不断的技能学习、同情心、真诚与勇气。在这门课程中,相关理论与技能的训练将可能丰富你的生活,但我们更需要做一个终生的学习和实践者。

请大家以两三人(最多不超过五人,要求跨系院、跨专业、跨性别)自由结合为一个小组,并在日后的课程中互相坐在一起,互相分享彼此的感受、经验和建议,并努力保证做人的道德和做事的规则,诸如:为对方保守秘密、尊重对方的人格、维护对方的声誉、自尊自爱等等。

愿意以极大的合作热情接受这门课程的同学请在下面的签名处写下自己的名字并:

每次上课前将下面的内容诵读三遍

课前必读

我愿意:

- ☐ 终身学习
- ☐ 通力合作
- ☐ 自尊自爱
- ☐ 尊重他人
- ☐ 保守秘密
- ☐ 维护他人声誉

签名:

年 月 日

目 录

第一单元 大学生心理健康教育与辅导概述	(1)
第一课 确立现代健康观念	(1)
第二课 大学生心理健康的标准	(4)
第三课 影响大学生心理健康的因素	(6)
第四课 心理咨询的主要相关问题和设置	(8)
第二单元 大学生适应的心理健康教育与辅导	(11)
第一课 关于适应	(11)
第二课 大学生需要面对的适应	(15)
第三课 学习面对,寻求解决问题的办法	(22)
第三单元 大学生人际的心理健康教育与辅导	(27)
第一课 人际交往的作用及其影响因素	(27)
第二课 大学生人际交往的特点和问题	(32)
第三课 交往的技巧	(36)
第四单元 大学生学习的心理健康教育与辅导	(47)
第一课 关于大学生的学习乐趣	(47)
第二课 关于大学生的学习目标	(54)
第三课 关于大学生的学习动力	(63)
第四课 面对学习成绩	(70)
第五单元 大学生情绪情感的心理健康教育与辅导	(71)
第一课 关注大学生的情绪和情感	(71)
第二课 情绪情感的产生与作用	(76)
第三课 大学生的情绪情感问题及心理调节	(80)
第六单元 大学生性心理健康教育与辅导	(89)
第一课 大学生性心理健康发展及其特征	(89)
第二课 大学生性心理困惑	(92)
第三课 大学生性心理健康标准	(102)
第四课 大学生性心理健康教育的实施	(105)
第七单元 大学生人格的心理健康教育与辅导	(107)
第一课 健康人格及其意义	(107)
第二课 人格结构特征及其测量	(109)
第三课 影响人格形成的因素	(114)
第四课 大学生人格的主要问题及调节	(121)
第八单元 大学生意志的心理健康教育与辅导	(125)

第一课	做人的精神从何而来·····	(125)
第二课	大学生意志的特点和问题·····	(128)
第三课	树立坚强的意志品质·····	(131)
第九单元	大学生职业心理健康教育与辅导 ·····	(135)
第一课	关于大学生的职业理想·····	(135)
第二课	关于大学生职业现实·····	(143)
第三课	关于大学生所要形成的职业目标·····	(153)
第十单元	大学生常见心理疾病的识别与辅导 ·····	(163)
第一课	健康心理是成功的基础·····	(163)
第二课	大学生常见心理疾病的识别与辅导·····	(165)
参考文献	·····	(179)
后记	·····	(181)

第一单元 大学生心理健康教育与辅导概述

心理困惑:怎样才算健康? 怎样才算正常? 我健康吗? 什么人需要看心理医生? 什么时候看心理医生? 心理医生是怎样帮助来访的人解决心理问题的? 面对心理困境中的朋友感到无助时怎么办?

学习目标:确立现代健康观念,明确大学生心理健康的标准,了解心理咨询的主要相关问题和设置,懂得在必要时寻求心理帮助。

第一课 确立现代健康观念

当我们谈到心理健康教育时,从广泛的意义上讲至少应有两方面所指:首先指向以普及教育和积极预防为主的各种心理健康教育活动、原则和措施等;其次指向对已有一定程度的心理问题、障碍和疾病患者的咨询和治疗工作。

健康与障碍,何者更为重要? 这一问题看似明了,但现实中很多人还是缺乏正确的认识或是重视不够。

就理论的现状而言,人格障碍方面的理论远比健康人格方面的理论要明晰和完善。这是为什么?

心理学家 W. E 维纳克曾对此原因进行过概述,他认为:

第一,健康比起人格障碍来,社会并不过于要求研究健康,那些具有建设性和创造性的人格不会危害社会文明,而那些人格障碍,包括身心失调导致的人格障碍患者,却可能危及社会文明。

第二,在实际研究的过程中,鉴别人格障碍要比界定健康人格更为容易。由于人格障碍处于认可的社会系统之外,人们感到害怕、不喜欢或不赞同,因此异常总比正常“注目”。况且,客观情境也为研究人格障碍创造了条件,人们可以在医院、监狱或其他机构专门研究具有人格障碍的患者。研究健康人格却没有这样有利的条件。

第三,人们在社会生活中逐渐形成了一种不言而喻的信念,即正常的人用不着去管,各人有自己的生活风格和处理工作的方式,互不干预或妨碍。相反,异常的人由于妨碍和扰乱了别人的生活与工作,因此希冀予以干预。

第四,社会舆论有意或无意地传播着一种信息,即不怎么希望精确界定健康和制定健康标准,还认为无法精确界定健康标准,因为“健康”已具有价值含义。一旦有了精确的健

康界说和标准,则那些在界说和标准之外的人就有可能被贴上“异常”的标签,受到非难和回避。而接受这个观点通常是令人感到痛苦的。

也许,正因为如此,多少年来,人们对追求什么样的健康目标一直缺乏明确的认识,对于心理学起步较晚的我国,状况更是不容乐观。随着社会的飞速发展,竞争日益激烈,每一个社会成员所面临的精神压力越来越大,如果还不能在上述观念和教育行为方面做出必要的调整,我们将会长时间地处于一个“普及教育跟不上,咨询机构应付不了”的不良状况之中。因此一定要强化心理健康观念和标准意识,大力推进心理健康普及教育工作,确立教育引导和积极预防为主思想,使我国的心理健康教育工作进入一个良性的循环轨道。

【讨论与思考】以上内容中隐含的正确观念是什么?

一、怎样才是健康的

请同学们思考并讨论以下几种说法的合理性如何:

- 1) 机体没有不适的感觉就是健康。 ()
- 2) 医疗仪器检测没有发现异常即是健康。 ()
- 3) 身体健康的人可谓之健康。 ()
- 4) 身体、心理健康的人才是健康。 ()
- 5) 心理健康是一种状态。 ()
- 6) 没进精神病院,就没有心理健康问题。 ()
- 7) 心理健康教育不仅要重视防治疾病,更要注重全面提升素质。 ()
- 8) (自己另外的看法)

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”显然这一定义过分地突出了个人体验。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义指出,“健康”不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力。

1988年,世界卫生组织(WHO)又加上了道德标准,对健康下的最新定义是“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

由此,我们应该得知,健康不只是不生病或没有虚弱;防治疾病是健康的一部分,但不是最重要的一部分,教育占有重要的地位;健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。

总之,现代社会中,人们对健康的认识,已经或正在从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升素质;从单纯的生理标准扩展到心理社会标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价,也就是说,既考虑到人的自然属性,又重视人的社会属性;既研究健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。

二、心理健康状态的破坏

从静态的角度讲,心理健康是一种状态;从发展角度看,心理健康则是围绕着健康常

模,在一定范围内,不断上下波动的过程。所以,又可以说心理健康是一个动态平衡过程。这种动态平衡状态,是在主体与环境相互作用过程中发生的。同理,在这两者相互作用过程中,这种动态平衡状态可能打破,即心理健康状态的破坏,随时可能发生。其中,心理健康的主体,也是心理健康状态的体现者,具有生物、精神和社会属性,是这三种属性的辩证统一体。

人的精神属性,如认知倾向、情绪特征、经验、动机、行为习惯以及自幼形成的各种人格特征。

人的生物属性,如遗传素质、脑细胞工作强度、细胞构筑特征、高级社会活动类型、维持生命生存与发展的各种物质代谢过程和生物免疫系统等。

人的社会属性,如对群体和社会的依附性、社会交往、风俗习惯、民族文化传统、道德伦理观念、教育方式、家庭模式、社会制度等等。

以上三者密切相连,心理健康状态的维持,除了取决于精神属性这一内在因素的协调之外,还受到外部生物和社会因素的直接影响。这内外两种因素随时都会经由各种途径直接或间接地打破心理的平衡状态。

三、破坏心理健康状态的内在机制

关于心理健康状态的破坏和被破坏的内在机制,历来就有各种学派不同的表述:

精神分析学派认为,一是幼年情绪发展中遭受挫折,并由此形成的情结是后来一生各个发展阶段上出现心理障碍的根本原因;二是潜意识和意识、“本我”与“超我”之间的冲突,在“自我”中的表现,或在自我中被体验到就是心理障碍的症状。

行为主义心理学认为,环境中的不良因素,经由学习过程酿成的不良行为、不良行为倾向、不良反应方式,是破坏心理健康的根本原因。现代行为主义不但重视环境对人的影响,也重视人的行为对环境的反作用,提出 $W-S-Ow-R-W$ 的公式,其中, W —环境; S —环境中的某类刺激; Ow —具有个体内在经验的主体; R —指对环境中某类刺激所做的反应;最后一个 W —指受到主体反应影响的发生了某种改变的环境。从这种意义上看,人的心理健康的破坏,是人与环境相互作用过程中“学习”的结果。

存在人本主义心理学最基本的概念是“潜能”,对于“潜能”,他们不像行为主义用实验证明内驱力那样去证明它的存在,而是设定潜能的存在,并规定“潜能”无论在生理方面还是心理方面,都有完善发展的趋势(马斯洛,1943)。为此,他们认为,心理健康的破坏,说是“潜能”的发展受到了阻碍。

认知疗法的创始人贝克认为,在人的意识和潜意识临界处,尚存在着模糊状态的意识层面,这种“模糊意识”对人的认知有巨大影响,一些错误的认知模式,就是受其影响而形成的,以这种错误的认知模式去评价环境或评价自我,便会出现偏离,从而产生异常的情绪,如抑郁情绪。

随着人类认知的深化,人们将更多地采用辩证逻辑的思维方法,即更多地采用内外因素相互作用、相互渗透、相互转化的理念去说明心理健康被破坏的原因。

第二课 大学生心理健康的标准

关于心理健康的标准,不同学者进行过不同的描述。下面介绍一些著名学者的相关理论供大家学习和了解。

一、马斯洛的十标准论

美国心理学家马斯洛(A·Maslow)和麦特曼(Mittelman)提出 10 条被认为是经典的标准:

1. 有充分的自我安全感
2. 充分了解自己并对自己的能力作适当的估价
3. 生活的目标能切合实际
4. 不脱离现实环境
5. 能保持人格的完整与和谐
6. 具有从经验中学习的能力
7. 能保持良好的人际关系
8. 能适当地宣泄和控制情绪
9. 保持适度的个性发挥
10. 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求作适当的满足。

二、许又新的三标准论

许又新(1988)提出衡量心理健康可以用三个标准。他认为应该包括体验标准、操作标准、发展标准。不能孤立地只考虑某一条标准,要把三种标准联系起来综合地加以考察和衡量。

1. 体验标准,是指以个人的主观体验和内心世界为准,主要包括良好的心情和恰当的自我评价。

2. 操作标准,是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应,其核心是效率,主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能(如工作及学习效率,人际关系和谐等)。

3. 发展标准,着重对人的心理状况进行时间纵向(过去、现在和未来)考察分析。发展标准指有向较高水平发展的可能性,并且有使可能性变成现实的切实可行的行动措施。衡量心理健康时要把这三种标准联系起来综合考察。

三、大学生的心理健康标准

1. 对学习能保持较浓厚的兴趣和求知欲望。
2. 能保持正确的自我意识,接纳自我。

3.能协调和控制情绪,保持良好的心境。

4.能保持和谐的人际关系,乐于交往。

5.能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

6.能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境的关系。

7.心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

通过对心理健康标准的描述,我们认为心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,而且,人的心理活动是在不断产生和发展变化的。因此人的心理健康状况也是处于运动和变化之中。

在理解和运用上述标准时,应当注意以下几个问题:

首先,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态,一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。

第二,心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

第三,心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。健康人的行为并不是时刻都符合心理健康标准,其心理健康与否是相对的、比较而言的,其间并无明确的界限。

第四,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

【讨论与思考】大学生日常生活中常见的健康心理或行为和不健康心理或行为有哪些?试以小组为单位,列举出至少10种(最好一一对应)并填写在下表中。

大学生常见的健康心理或行为和不健康心理或行为

1	健康心理或行为	不健康心理或行为
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

第三课 影响大学生心理健康的因素

影响心理健康的因素也是复杂多样的,既有个体自身的心理素质,也有外界环境因素的影响。就大学生的具体情况而言,其关系比较密切的因素主要有:

一、环境变迁

从中学进入大学,对大学生来讲是人生的一个重大转折。他们一旦跨入校门,所面临的是一个非常新奇、但又非常陌生的环境。这种环境的变迁,使许多大学生面临一个适应与调整的问题。

新入学的大学生对环境的不适应是非常明显的。新的环境要求大学生学习自主,生活自立,行为自律,而这些与中学时大不相同。他们由于缺乏新的环境生活的经验,缺少必要的心理准备,环境的变化常给他们带来许多适应上的困难。

就变化的内容而言,新的人际环境对他们的影响更是巨大。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学和亲人身边,人际关系相对稳定。而一旦进入大学,就面临一个重新认识别人,确立新的人际关系的过程。同时,他们每个人都有一个对大学中自己地位发生变化的适应过程。在中学他们往往是学习尖子,是佼佼者,有很强的优越感,但是大学里人才济济,许多学生失去了拔尖的地位,变成了很普通的学生,使不少学生产生“失衡感”。这种情况需要他们很长一段时间的心理调整。

二、青春期遗留的不适应问题

大学生正处于青年中期,处在心理逐步走向成熟、完善的过程当中,而他们首先要面对的是青春期遗留下来的、由于各种原因未能解决的心理问题。

首先,在青春期开始时,也就是在中学时,生理上的变化,给他们带来许多心理困扰。许多大学生在中学时,比如女孩子的第一次月经,男孩子的遗精,都使他们极为敏感,然而那时却往往不知如何处理,心理上产生了从未有过的一些令人担忧的体验。他们不敢同自己的父母讲,也不同别人交流,许多人会觉得害羞、丢人,变得压抑,并一直把这种情绪带到大学。

那时,他们还非常关注自我的形象,比如自己的长相、身材、高矮、口才等,若他们感到自己不符合理想标准,就会产生强烈的自我否定,变得自卑。而这些消极的自我认识如果没有得到有效的疏导,进入大学以后仍会影响到他们的自我认同。

第二,随着青春期开始,人的性意识随之产生。在中学时他们开始关注异性,并希望引起异性的注意,也渴望与异性交往,给异性留下较好的印象。但他们往往不知如何与异性保持正常的接触,发展正常的两性间的友谊,要么自我封闭,使正常的心理需求不能得到满足;要么就不加控制,影响了学业。加上家庭、学校、社会舆论对男女同学之间的交往极其敏感,高考的学习压力使他们进入大学以后,自感压力减轻,被压抑的渴望又滋生出

来,而且表现更为强烈,导致着各种心理困惑及问题的产生。

青春期的不适应,还表现在大学生离开家庭,对在家庭之外建立成熟的情感联系还缺乏一定的经验,以前对家庭过于依赖,使他们在新的大学生活中面临各种挑战时,缺乏有效的支持系统,容易产生各种不良情绪和较大的心理压力。

三、家庭环境与教育

家庭是人成长的重要环境,父母是孩子的第一任老师,家庭环境是否良好,父母的教育方式是否得当,直接关系到子女的健康成长。从大学的心理咨询实践来看,出现心理问题的大学生多与家庭环境、父母有关。

1. 家庭环境气氛

家庭的环境气氛,对人的成长是非常重要的。据研究表明,如果一个人从小生长在单调、贫乏的家庭环境中,其心理发展将受到阻碍,并且会抑制他们潜能的发挥。如有的家庭气氛过于沉闷或严厉,孩子从不敢大声说话、自由说笑,或不敢向父母表达自己的见解。他们进入大学后,往往也难以充分地表现自己、难以有较强的自信心去参与竞争,表现得过于压抑。

有的家庭中,父母则经常发生争吵,甚至武力相处。在这样一个没有爱、经常冲突的氛围中长大,有的学生对人缺乏信任,过于敏感、多疑,难以和同学、老师建立和谐、信任的人际关系。

2. 父母对子女的态度及教养方式

儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度也是影响个体心理健康的重要因素。

儿童如果在早期与父母建立和保持良好的关系,对其以后的社会适应和人际关系有着积极的促进作用。相反,如果儿童在早期不能与父母建立亲密的关系,或者由于父母离异过早与父母分离,都会对他们今后产生消极影响,大学生中存在较严重心理障碍的学生,有相当一部分与父母存在对立关系,难以相容。

一些研究表明,在人的早期发展中,父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任感。而这种信任感和安全感的建立保证了子女成年后与他人的顺利交往。反之,会难与他人进行正常的沟通,缺乏安全感,形成一种孤独、无助的性格,因而容易在人际交往等方面出现障碍。

父母对子女的教养方式,也直接关系到人的健康成长。在中国,父母对子女的期望值很高,特别是送子女上大学成为他们的较高期望,并常会采取过分保护和过分严厉的极端教养方式,这使子女承担过重的心理压力,或过分依赖、或过分的自我谴责,难以客观地评价自己,不能有效地解决各种遇到的问题。

四、个体素质

从大学生的个体素质来看,人格中的不良因素与心理障碍呈相关关系。也就是说一些特殊的人格特征,是导致心理障碍和精神病原因内在因素之一。据湖北青年心理研究所心理咨询部对部分存在一定心理障碍的大学生进行的人格分析中发现,他们当中大部分的性格属于内向不稳定型,即他们的心理有一定的易损伤性和对生活事件的易感受性。

其性格的缺陷表现为:内向、心胸狭窄、抑郁性高、神经质、多愁善感又难于表露、自卑感严重、自信不强、对社会现实和所处环境污染难以适应、活动范围狭小。

再有,大学生虽然生理已成熟,但是心理上还正处在逐步走向成熟的过程当中。心理与生理成熟之间的落差,很容易导致心理失衡。大学生的心理还不稳定,心理状态仍带有一定的幼稚性、依赖性和冲动性。加之,一些大学生生长较顺利,入学前多在比较优越的环境中,遇到的挫折少,心理承受能力低。一旦生活中遇到困难与挫折,很容易产生各种心理问题。

影响大学生心理健康的因素还有一些,在此不一一列举。接下来我们探讨:如何面对不健康的心理及心理咨询的相关问题。

第四课 心理咨询的主要相关问题和设置

一、什么时候可以寻求心理帮助

凡是想获得潜能的更大发挥或心理上有困扰和问题,需要获得帮助、支持、治疗和指导时,都可以去看心理医生。

具体地说:

想提高自己的工作绩效或想使自己的精神状态变得更为积极时;

感到想找一个说话的人但你的朋友中又无合适的对象时;

当某些事引起了强烈的心理冲突,难以解决时;

人际关系中出现了较大问题时;

睡眠不好如失眠、做噩梦或者梦游时;

情绪极差,难以自拔时;

身体没毛病,有由心理原因引起的性功能障碍时,或者有一些古怪的性问题时;

恋爱或婚姻和家庭出现难以解决的问题时;

有明显不平常的感觉和行为时,例如,总听到一个声音指挥、控制自己。

有心理不健康的表现时。例如,害怕一些并不可怕的事物,害怕花、害怕水、害怕笔、害怕看人等等。再如,脑子里总不停地想一些无意义的小问题,或者不停地洗手等。

有一些奇怪的疾病时。例如,因为精神受刺激等原因,突然瘫痪了,失明了或聋哑了。在医院相应的科室查不出病来,又确实发生过奇怪的疼痛、胃肠不适等。

有了孩子,出现各种心理问题时。例如,孩子学习成绩总是不好,有一些坏习惯,多动、口吃、情绪低落、胆子太小等。

不知道你是否应当去看心理医生时。

等等。

由于心理科学知识普及工作的落后,不少人仍有一个误解:认为找心理医生的人都是“有问题的人”、“精神有毛病”。由于这种偏见,许多人不敢轻易去看心理医生,害怕别人

以为自己精神不正常。更有落后者劝别人不要去看心理医生。实际上,去看心理医生的人之中,虽然有一部分有较严重的心理疾病,但是也有一大部分是正常人,还有一部分是适应不良者。因此并非只是有了心理疾病的人才会去看心理医生,并且不仅仅是在心理和生活出现问题时需要心理医生,在个人发展、事业上遇到一些影响心理的问题时,都可以去寻找心理医生的指导和帮助。

如果希望进一步改善自己的性格,也可以去看心理医生。

总之,只要遇到和心理有关的问题,你都可以去找心理医生。

特别是问题很严重,自己无法解决时,有心理医生的帮助,问题也许会解决得更好一些。许多对当事人来说极难解决的问题、长期困扰的问题,在专家指导下也许很容易找到解决的办法。

当然,不同的机构中的心理医生业务范围不尽相同。不是每个心理医生都可以解决所有心理问题的,每个心理医生都有他擅长的特定领域,在看心理医生时,应首先对此有一个大致的了解。

二、到哪里去找心理医生

目前,心理咨询与治疗的机构越来越多,在此,介绍一些给大家,供大家在需要时参考。

○北京医科大学精神卫生研究所

治疗心理障碍、精神疾病和神经症。

○北京往来心理教育研究中心

主要针对神经症、心理压力、学生心理咨询,也包括发展性心理咨询。

○北京安定医院(北京德外安康胡同)

主要治疗严重的心理障碍和精神疾病,也可以治疗神经症。

○上海华东师范大学心理咨询中心(上海华东师范大学内)

主要针对大、中小学生的心理问题。

○上海市精神卫生中心(宛平南路 600 号)

要治疗严重的心理障碍和精神疾病,也可以治疗神经症。

○中德心理医院(武汉市解放大道二七路口)

治疗神经症和心理、精神疾病。

○华西医科大学附一院心理咨询中心(四川成都)

治疗心理障碍、精神疾病和神经症。

○昆明医学院附一院精神科(昆明)

用家庭治疗方法治疗各种心理障碍。

○解放军总医院医学心理科(北京复兴路 28 号)

用行为治疗方法治疗各种心理障碍。

○北京回龙观医院

用森田疗法等方法治疗各种心理障碍。

○湖南医科大学精神卫生中心