



压力

是生命的  
甜  
点

段鑫星

易真龙◎编著



大学生心理咨询实录之压力应对



科学出版社  
www.sciencep.com



压力

是生命的

甜  
点

段鑫星

易真龙◎编著



大学生心理咨询实录之压力应对

科学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书是一本关于大学生压力与危机事件应对的书。前五章分别是关于学习压力、生活压力、工作压力、情感压力、生涯发展压力方面的学生咨询案例，第六、七章是关于危机干预的学生咨询案例，探讨了危机事件的当事人如何应对以及站在危机事件外围的人如何面对危机事件的问题。

书中每个章节都精心选择了具有代表性的咨询案例，并进行了心理指导，同时配以名言警句以及与咨询问题对应的哲理小故事、温馨小美文。读来亲切自然，不枯燥。

本书虽然是写给大学生的，但高校教师、大学生家长和从事教育心理工作的人士亦可参阅。

### 图书在版编目(CIP)数据

压力应对：压力是生命的甜点 / 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 978-7-03-023038-6

I. 压… II. ①段…②易… 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 146035 号

责任编辑：付 艳 卜 新 / 责任校对：张 琪

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 9 月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2008 年 9 月第一次印刷 印张：13

印数：1—8 000 字数：262 000

定价：25.00 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》以及科学出版社出版的“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多个大学生的问卷调查，终于在2008年完成了博士学位答辩。



“大学生心理咨询实录”丛书包括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時候，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，平凡中透露着智慧，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）。



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，应该怎样修炼自己和对待学生！

我作为段鑫星教授的同行，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，并不顺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、观念的启示、方法的引导、技巧的训练。

是为序。

2008年7月6日



## 生命是一道光

顾梅（苏州职业大学教育与人文科学所）

曾听星星说自己：我身上那点好东西都从信纸中流走了。她用钢笔写在信纸上邮寄给亲人和朋友的文字不知有多少，现在又读到她与学生之间的往复信件。

在她给学生的信中，处处可以读到激励人向上的祝语。例如：“我们一定要坚信风雨过后终会有彩虹。苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。如果你想要让这个彩虹更加美丽，就千万记住，无论遇到怎样的困难，不可以放弃，坚持是你成功的法宝。”（学习：写给小子的信）

又如：“我们应该从这些现实的困难中，发展新的机遇……”

比起这些话里的豪迈之气，我更愿意感受字里行间星星的温存。星星流淌在信中的话语，有时让我听到如母亲般的叮咛：

“因为一个老实、本分、孝敬的孩子总能让人不由自主地想夸奖他。”（生活：写给小叶的信）

透出信主人慈爱心怀的话语还有：“你有这么好的一段感情应该值得高兴……”

作为热爱心理学的同道，我感受着咨询的“前言”，这里指心理咨询师本身的生活体验。如何感受生活就会如何帮人解困，这具有逻辑上的一贯性。又联想到心理剧所称的“暖身”，导演自身的暖身，是“演出”（这里指帮助学生顺利完成生命中的节目）最重要的前奏。

读星星叙述自己成长经历的散文“我被格式化了吗”，可以更多地了解她的心灵与生活。教会她“让规则守望一切”和

### 本书序

压力应对·压力是生命的甜点



“将信任放在我手中”的奶奶的背影，读了让人落泪。“和爷爷在一起，我总像明星似的，被人关注、被人称赞，更让我感到人性的温暖。”可知这位助人者充满爱与温情的早年生活。

“我像穿上红舞鞋的舞者，尽情挥洒着自己的青春、汗水与热情”，这是她对自己大学生活的描写。不断地与处于青春与激情中的大学生对话，是星星这部成果集的精华。人生是一个需要不断暖身的过程。处在生命最旺盛、激越和颠沛之中的大学生，当跌入情绪的低谷并放出强大的呼救之声的时刻，急切地渴求得到温暖。这在书里表现得很充分。

生命中遭遇顿挫，星星就在他们身边。与受困的年轻生命执著地对话，这许多年来星星如何坚持？青春的气息又如何在她的身上不断得到充盈？我想到，热爱跑步和保持良好健身习惯的她，在多少个晨曦把自己从睡梦中唤醒，摸黑跑下楼，驱赶清晨的凉意。星星她懂得触摸朝阳的气息。

夜已至。文字如晨光，放射出如朝阳般的光影，即使我与她已认识多年，我依然怀着敬畏去触摸她的精神世界。在那一行行自在舞动的文字彩带背后，仿佛是星星跑动的身影。在人生的阶梯上，在山间，在溪畔与晨曦之中，喜欢跑步的星星就那样感受着朝阳最初的投射。她既坚实有力，又充满憧憬。

在跑步的问题上，我从不奢望与勤勉的星星比肩同行。我却越来越信赖于这点晨光，因为有她的照亮，所以我可以不惧黑夜而沉到更深的睡梦中去。这是否就是那些经过浇灌的花朵的心语？

我庆幸她是我的朋友，透过时光、生活和工作，我可以慢慢读她。在这本集子中，她描述友情描述得最好。朋友一声问候，便可以暖了心扉，驱散了寂寞，如品一杯清茶，品一口，余香，再品，静心。与朋友相处久了，便会有淡淡的牵挂，如这份难舍的茶缘，有事无事，总喜欢拿出来冲泡，闻其香，观其色，品其韵，蓄其涵。（情感：给小田的信）

生命是一道光，照亮前路，温暖左右。在天透亮之前，我从不担心她的消失。放下她的书，我将自己沉到甜梦中去。

2008年7月13日



## 目

## 录

压力应对·压力是生命的甜点

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：生命是一道光

### 学习

学习自我控制 3

有形的排名 无形的压力 7

不快乐的大学 10

面对“挂科” 14

大红灯笼高高挂 19

在失意挫折中慢慢长大 22

冒险一试的勇气 27

### 生活

钱是最好的仆人 最坏的主人 33

勇敢向前跨一步 37

活在父母期望中的孩子 41

散落人间的天使 45

迷失在网络世界中 48

坚强的担当 51

活在过去的人 54

### 工作

付出和等待后的收获 61

用自己的姿势行走 65

被男生讨厌的女生 68

用青春点燃激情 72

跷跷板上的学习和工作 76

协调本身就是生活 81

### 情感

走不出的亲情 87

亲情一路伴我行 91

朋友是一盏茶 94



- 男人的压力 99
- 友情与爱情有多远 104
- 爱不止是玫瑰 108

#### 未来

- 我到底该选择什么 115
- 爱情与职业选择的和谐 118
- 遥望灯火阑珊 122
- 不期而至的工作 126
- 承担你肩上的责任 129
- 改变从今天开始 132

#### 生命

- 爱一个人没有错 139
- 放下是一种负责 143
- 千里之外的抗震救灾 147
- 直面自己的内心 150
- 找一道穿透阴影的春光 154

#### 压力应对专题讲座

- 大学生压力及其应对 161
- 心理危机的早期识别与预防 170

- 后记：感受成长的快乐 187



学

习

压力应对·压力是生命的甜点





## 学习自我控制

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。

——爱迪生

段老师：

您好！

进入大学，一切都是新的开始。大学是一个自由开放的学习场所，它没有了初中、高中那种程序式的学习方式，没有了繁重的作业负担，也没有了一种压迫式的学习环境……相比之下，大学的学习是一种革新，一种新的学习理念，一种新的学习方式……

大学里没有了学习上的束缚和约束，一切都需要自己安排。因而需要有一定的自控能力，否则，大学学习将会一塌糊涂，因为在我们身边有太多的诱惑和干扰。怎样去抵制这些诱惑，排除这些干扰，是我要做的事，也是我必须解决的问题。

首先，大学学习看似轻松，其实也会给人很大的压力。可能这种压力是无形的，是自己硬加在身上的，但它的确是存在的，而且应该是每个同学都会有的。因为每个人都不是全才，不可能在每一方面都表现很好，而是必然有自己的弱项或是劣势，因为“闻道有先后，术业有专攻”。通过高考选拔出来的我们，所选的高考科目本身就不尽相同，因而当不同类型的同学走到一个教室里学习的时候，就会有一定差距。可能会看到身边的







某个同学，同样是一起学习，同样是一起上课，可能还没有自己认真，但他总在我前面，总比我优秀。此时我就会感到一丝压力无形地压在自己身上，会对自己的付出产生质疑，从而附加给自己一种心理上的压力。当越来越多的压力渐渐累积，自己的动力就会渐渐被消磨，更严重的是，可能从此一蹶不振，整个大学生涯彻底报废，自己的未来一片渺茫，一片黑暗。大学生因学习压力大而轻生的新闻也屡见不鲜，我们有太多这方面的例子，因而要吸取教训，端正自己的学习态度，摆正自己的位子，可能我不是最优秀的，但我会脚踏实地，一步一步走好自己的路，朝着自己的方向去努力。未来是未知的，但自己只要努力过，坚持过，未来就会是光明的。

其次，大学的自主式学习也是一种压力。由于专业原因，我们在大二时必会配一台电脑。电脑的出现会带来一系列的诱惑和干扰——游戏、聊天、上网……这些诱惑可能会影响我们的学习。

大学在轻松的背后，也给予我们无形的学习压力，怎样缓解这压力呢？段老师，您能帮帮我吗？

小瑜

2004年5月2日

小瑜：

你好！

看了你的来信，感到你是一个积极要求进取的学生，有自己的想法，也有自己的坚持。你所谈的问题也是真正存在于大学生身边且较为普遍的问题。

记得我刚进大学时，也是一脸茫然，甚至不能相信自己已经是一个大学生了，也曾有过迷茫、困惑和犹豫。但很快紧张的学习生活会把我们拉回到现实生活中。记得我的大学老师曾说过，年轻时就要向前走，当你不知道未来的路时，先把脚下的路走好。这句话一直激励着我，或许对你也有所启发。

大学是人生最重要的学习阶段之一，学习方式、生活方式、人际交往等都完全不同于中学。中学时代目标相对单一就是考大学，而且在学校里有任课老师、班主任管着；在家里有爸妈操心。从学习到生活，一概不用考虑，一心读书就行。