DAXUESHENG

Xinli Jiangkang Fudao

大学生心理健康辅导

迟沂军　王红菊　主编

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

内 容 提 要

本书以促进学生心理的适应和发展，提高大学生心理素质为目标，以心理健康知识的基本理论为基础，从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发，紧紧围绕影响大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如学习、人际交往、恋爱心理、性心理、网络心理、社会化、危机、生涯规划等，通过对心理理论、心理调适方法的传授，心理测试与训练等环节，帮助大学生更好地认识自我，能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。全书内容涉猎面广，并精选大量丰富生动的实际案例，通过深入浅出的通俗阐释引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。全书贴近现实生活，体现了较好的实用性和可读性，既有理论知识，又有实际指导，包括一些阅读材料、实例等。

本书内容贴近大学生活，适合大学生阅读，可作为高校心理健康课程的教材或教学参考用书，也可以作为大学生心理健康教育自助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导/迟沂军，王红菊主编. —徐州：中国矿业大学出版社，2010.6

ISBN 978-7-5646-0663-3

Ⅰ.①大… Ⅱ.①迟…②王… Ⅲ.①大学生—心理卫生—健康教育 Ⅳ.①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073770 号

书　　名　大学生心理健康辅导
主　　编　迟沂军　王红菊
责任编辑　侯明　孙浩
出版发行　中国矿业大学出版社
（江苏省徐州市解放南路　邮编 221008）
营销热线　(0516) 83885307　83884995
网　　址　http://www.cumtp.com　**E-mail**:cumtpvip@cumtp.com
排　　版　中国矿业大学出版社排版中心
印　　刷　徐州中矿大印发科技有限公司
经　　销　新华书店
开　　本　787×960　1/16　**印张** 16.25　**字数** 309 千字
版次印次　2010 年 6 月第 1 版　2010 年 6 月第 1 次印刷
定　　价　35.00 元

（图书出现印装质量问题，本社负责调换）

《大学生心理健康辅导》

编　委　会

主　　编　迟沂军　王红菊

副 主 编　李新红　李　霞

于宗富　牟海萍

张　朝　宋立平

序

“现代化的社会最重要的是现代化的人。”一个国家只有实现人的现代化、实现人的素质的全面提高，使人们从心理和行为上都转变为现代化的人，这个国家才能真正实现现代化。如果人的思想观念和生活方式不现代化，那么这个国家的整个经济、政治，整个的管理体制要进入一个现代化的水平是不现实的。所以现代化是以人为中心的一个根本转变。这就提醒我们要重视人的素质的提高，尤其要重视大学生的素质教育。

心理健康教育的核心是学生的心理成长和发展，其主要目的在于培养学生适应环境、承受挫折和自我调控的能力，提高学生心理健康水平和发展自我的能力，培养学生良好的心理品质和健全的人格。为此，高校除建立心理健康教育和心理咨询机构外，还应开设心理健康教育课程，这是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育、提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

目前国内已经出版了一些关于大学生心理健康的读物，但大多是理论研究比较多，实用性不是很强，为此，山东理工大学和山东农业大学的一些长期工作在大学生心理健康教育一线的同志们决定编写这部《大学生心理健康辅导》。他们始终本着科学的精神，求真务实的态度，在多年心理健康教育工作实践和深入研究的基础上，以促进学生心理的适应和发展，提高大学生心理素质为目标，以心理健康知识的基本理论为基础，从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发，紧紧围绕影响大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如学习、人际交往、恋爱心理、性心理、网络心理、社会化、生涯规划等，通过对心理理论、心理调适方法的传授，心理测试与训练等环节，帮助大学生更好地认识自我，使他们能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。全书内容涉猎面广，并精选大量丰富生动的实际案例，通过深入浅出的通俗阐释引导大学生用科学的心理学理论对现实中的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

全书内容贴近大学生活，集科学性、时代性、实用性、国际化于一体，强调心理学知识和大学生现实生活的紧密结合，突出发展性咨询，并以此构建了大学生心理健康辅导理论体系，这是作者的一种尝试。本书结构严谨，体例新颖，语言

明快，适合大学生阅读，可作为高校心理健康课程的教材或教学参考用书，也可以作为大学生心理健康教育自助读物。

是为序。

张洪英*

2010年1月

* 作者为山东省大学生心理健康教育委员会秘书长、省委高校工委宣教处副处长。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

序 …… 张洪英

第一章　心理健康辅导概论 …… 1
第一节　健康的含义 …… 1
第二节　心理健康及其标准 …… 3
第三节　心理健康辅导的发展历史 …… 5
第四节　心理健康辅导的类型和过程 …… 8

第二章　大学生心理健康辅导的理论模式 …… 16
第一节　精神分析 …… 16
第二节　人本主义 …… 20
第三节　行为治疗 …… 22
第四节　理性情绪行为治疗 …… 25
第五节　认知治疗 …… 27

第三章　大学生心理健康辅导的技术 …… 34
第一节　大学生心理健康辅导的主要技术 …… 34
第二节　大学生心理健康辅导的一般技术 …… 42

第四章　大学生生理特点与辅导 …… 50
第一节　大学生生理发育特点及影响因素 …… 50
第二节　大学生生理发展对心理的影响与辅导 …… 54

第五章　大学生心理发展与辅导 …… 59
第一节　大学生的心理特点与心理辅导 …… 59
第二节　大学生的认知发展特点与心理辅导 …… 63
第三节　大学生情绪情感特点与心理辅导 …… 66

第四节　大学生意志特点与心理辅导 …… 69

第六章　大学生学习心理与辅导 …… 73
第一节　学习概述 …… 73
第二节　大学生学习与发展 …… 76
第三节　大学生常见的学习心理问题及调适 …… 83

第七章　大学生人际交往心理与辅导 …… 96
第一节　人际交往概述 …… 96
第二节　大学生人际交往能力的培养 …… 103
第三节　大学生人际交往调适 …… 109

第八章　大学生恋爱心理与辅导 …… 116
第一节　大学生恋爱心理 …… 116
第二节　大学生恋爱中的常见心态 …… 121
第三节　大学生的恋爱辅导 …… 124

第九章　大学生性心理发展与辅导 …… 131
第一节　大学生性心理发展概述 …… 131
第二节　大学生常见的性心理问题及其调适 …… 134
第三节　大学生性病、艾滋病的预防 …… 137

第十章　大学生网络心理与辅导 …… 141
第一节　大学生网络心理概述 …… 141
第二节　大学生网络心理问题 …… 146
第三节　大学生网络心理问题的调适 …… 152

第十一章　大学生常见心理障碍与辅导 …… 159
第一节　正常心理与异常心理 …… 159
第二节　大学生常见心理障碍 …… 161
第三节　大学生常见心理障碍的辅导 …… 175

第十二章　大学生危机干预与辅导 …… 181
第一节　危机与心理危机 …… 181

第二节　大学生心理危机影响因素…… 186
第三节　大学生危机干预的方法和应用…… 189

第十三章　大学生社会化与辅导…… 199
第一节　社会化与大学生发展…… 199
第二节　大学生社会化内容及影响因素…… 204
第三节　大学生社会化及辅导…… 207

第十四章　大学生就业心理辅导…… 215
第一节　大学生就业心理概述…… 215
第二节　就业心理问题与调适…… 222
第三节　大学生应聘的方法技巧…… 230

第十五章　高校心理健康教育展望…… 238
第一节　高校心理健康教育发展背景扫描…… 238
第二节　高校心理健康教育展望…… 239

参考文献…… 244

后记…… 248

第一章　心理健康辅导概论

Nobody, as long as he moves about among the chaotic currents of life, is without trouble.

在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。

——荣格(Carl Gustav Jung)

第一节　健康的含义

健康是一个动态的概念，人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。但什么是健康，人们却有不同的理解，而怎样维护健康，也有不同的途径。20 世纪以前，人们对健康的认识就是不生病，仅此而已。心理学家认为，健康与疾病不是对立的概念，而是彼此相互依存、相互转化的统一体。从疾病最严重状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化而非绝对静止的状态，并呈现出不同层次的适应水平。其活动范围可从濒临死亡至最佳健康状态，如下图所示(图 1-1)。

图 1-1　健康—疾病连续模式图

1948 年世界卫生组织(WHO)提出了著名的健康新概念："健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是在身体、心理及社会适应三方面的完好状态。"WHO 提出的健康的定义，对健康概念作了全面而深刻的阐释，产生了世界性的影响。世界卫生组织据此制定了衡量一个人健康的 10 个标志：

(1) 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强,适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

随着人类社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为生物—心理—社会医学模式,即从生物—心理—社会的角度去开展医学临床和科研工作。1988 年,F. D. 沃林斯基(F. D. Worinsky)在其所著的《健康社会学》一书中提出了"立体健康观",见表 1-1。

表 1-1　　健康模型中的 8 种健康状态的构成

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	抑郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

从上表我们可以看出,健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完好状态。

1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念:"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",见图 1-2。

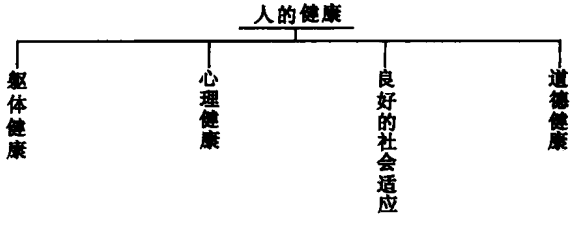

图 1-2　人的健康新概念

21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。道德健康的内容是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

健康新概念的提出关系到健康的观念、健康的行为和生活方式、健康的社会适应能力、健康的躯体、健康的心理等。现代健康概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。由此看来，随着社会的发展，健康的内涵丰富了，外延也拓宽了。

第二节　心理健康及其标准

一、什么是心理健康

心理健康(mental health)的概念是随时代的变迁，社会文化因素影响而不断变化的。长期以来人们只注意生理上存在的健康问题，而忽略了心理上也存在着健康问题。而实际上，人体是生理与心理的统一体，健康的意义不仅在于生理方面，也在于心理方面。1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义："所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上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。"

关于心理健康的含义，国内外专家有过不少的研究和论述。心理学家英格利士(H. B. English)指出："心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能作良好的适应，具有生命活力，而且能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的、丰富的状况，而不仅是免于心理疾病。"精神病学家门宁格(Karl Menninger)认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应当保持稳定的情绪、敏锐的智力、适于社会环境的行为和愉快的气质。社会工作者波姆(W. W. Boehm)指出："心理健康是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。"《简明不列颠百科全书》中对心理健康的描述："心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态，不是绝对的十全十美状态。"

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标。要区分心理正常与异常，尚无一个适用于任何人的任何情景的心理健康标准，因为人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可以有突发性、暂时的心理异常。

综合以上观点，我们认为所谓心理健康，是指不仅没有心理疾病，而且个人在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二、心理健康的标准

一个人的心理是健康的或是不健康的，很难作出非此即彼、简单而明确的界定，因为心理健康本身是一个动态的过程，它可能因个体自身的发展而变化，也可能因个体所处情境的不同而不同。许多心理学家在探讨人们如何客观地接受现实、与他人相处、发挥自我功能以及自我定向、自律、乐观等方面，总结出一系列的原则。

(1) 美国著名的心理学家马斯洛(Maslow)和麦特曼(Mittelman)在20世纪50年代初提出了心理健康的10条标准：① 有充分的自我安全感；② 能充分了解自己，并能恰当估量自己的能力；③ 生活理想切合实际；④ 不脱离周围现实环境；⑤ 能保持人格的完整和谐；⑥ 善于从经验中学习；⑦ 保持良好的人际关系；⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨ 在符合团体要求的情况下，能有限度地发挥个性；⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

(2) 美国人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)提出了人的心理健康的7种标志：① 自我意识广延；② 良好的人际关系；③ 情绪上的安全感；④ 知觉客观；⑤ 具有各种技能，并专注于工作；⑥ 现实的自我形象；⑦ 内在统一的人生观。

(3) 国际心理卫生联合会(WFMH)提出的心理健康的标准是：① 身体、智力、情绪十分协调；② 适应环境，人际关系中彼此能谦让；③ 有幸福感；④ 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

(4) 我国知名心理学家郭念锋先生提出了心理健康的10条标准：

① 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性，比如白天思维清晰，注意力高，适于工作；晚上能进入睡眠，以便养精蓄锐，第二天工作。如果一个人到了晚上就睡不着觉，那表明他的心理活动的固有节律处于紊乱状态。

② 意识水平。意识水平的高低，往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错，就有可能存在心理健康方面的问题了。

③ 暗示性。易受暗示性的人，往往容易因周围环境而产生情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化而波动，给精神活动带来不太稳定的特点。

④ 心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。如果一种强烈的精神打击出现在面前，抵抗力低的人往往容易遗留下后患，可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症；而抵抗力强的人虽有反应但不致病。

⑤ 心理活动耐受力。这是指人的心理对于现实生活中长期反复地出现的

精神刺激的抵抗能力。这种慢性刺激虽不是一次性的强大剧烈的刺激，但却久久不消失，几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。

⑥ 心理康复能力。由于人们各自的认识能力不同，人们各自的经验不同，所以从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，称为心理康复能力。

⑦ 心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情感的表达恰如其分，言语通畅，仪态大方，既不拘谨也不放肆。

⑧ 自信心。一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

⑨ 社会交往。一个人与社会中其他人的交往，也往往标志着一个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫做接触不良。如果过分地进行社会交往，也可能处于一种躁狂状态。

⑩ 环境适应能力。环境就是人的生存环境，包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等等。人不仅能适应环境，而且可以通过实践和认识去改造环境。

(5) 我国心理学者马建青提出了心理健康的7条标准：① 智力正常。② 情绪协调，心境良好。③ 具备一定的意志品质。④ 人际关系和谐。⑤ 能主动地适应环境。⑥ 保持人格完整。⑦ 心理行为符合年龄特征。

第三节　心理健康辅导的发展历史

随着人们对心理健康的认识的不断深入，对心理健康辅导的需求也愈来愈迫切，无论是生活方式的改变、人际关系的协调，还是家庭问题的出现、个人情绪的波动，都会给青少年带来压力，他们需要广泛地进行心理上的辅导，需要人们以教育者的爱心、医生的良心、心理学者的同情心、社会学者的责任心来共同完成这项庞大的心理健康辅导系统工程。尽管心理健康辅导的概念的界定尚未形成统一的观点，但是我们还是要突出辅导的专业属性。所谓心理健康辅导(mental health guidance)，主要指受过心理学训练的专业人员，以一般人为对象所进行的一种教育性的促进人心理健康的活动。心理健康辅导是一门新兴的综合性交叉学科。它是广泛应用于学习辅导、职业辅导和生活辅导方面，融心理学、教育学、社会学、生理学、精神医学等众多学科为一体的新学科。现代心理健

康辅导的兴起和发展，是与职业辅导、心理测量技术及心理治疗的发展联系在一起的。

一、第一阶段：职业辅导发展阶段（1908～1920）

20世纪初，美国的经济迅猛发展，社会发生巨大的变革，促使美国社会高度工业化，青少年失业严重，他们的求职就业和职业选择成了一个严重的社会问题。1901年，热衷于社会改良运动的美国青年律师佛兰克·帕森斯（Frank Parsons）在波士顿设立了公民服务机构，帮助失业青年和移民制订寻找职业的计划。1908年，佛兰克·帕森斯创立了世界上第一个职业指导机构——波士顿地方职业局。1909年，佛兰克·帕森斯等人出版了职业指导专著《职业选择》，提出帮助人们正确选择职业的三因素理论，确立了职业指导在现代社会中的地位，标志着职业指导理论的创立。辅导运动（guidance movement）通过职业辅导和改善学校教育等方面的工作，广泛地开展到社会各个方面，他们关心学生的个体差异，主张人人都有受到适当教育的权利，强调学校要因材施教，重视年轻人与社会的适应，从而得到社会的广泛认可。1913年，美国成立了职业指导协会（NVGA）。职业指导运动成为心理辅导理论和实践发展的早期动因，成为现代心理辅导的理论基石，帕森斯也因此被誉为“职业辅导运动之父”。1952年，NVGA和其他人事方面的学术组织合并，组成“美国人事与辅导协会”（APGA），并出版了《人事与辅导杂志》。

另外，在这一时期正兴起的心理卫生运动也与心理健康辅导的发展有着密切的联系。1908年，比尔斯（C. W. Beers）根据自己在精神病院的遭遇，写了一本发人深省的书——《自觉之心》（*A Mind That Found Itself*），标志着近代心理健康运动的开始。此书的流传，推动了心理卫生的发展。1909年2月11日，美国又在纽约成立了全国心理卫生委员会。1917年，美国全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志，采用多种形式宣传、普及心理卫生知识，使心理卫生运动逐步在美国形成了一股热潮。

二、第二阶段：学习、生活辅导阶段（1920～1940）

1929～1930年，美国的中小学开始引入辅导的观念，形成有系统、有组织的辅导部门，推广辅导方案，主要解决学生学业与个人问题。随后辅导工作推广至各个教育阶段，教育工作者与政府对辅导工作的功能日益肯定。1935年，美国纽约教师学会就认为辅导是帮助个体适应学习与生活的历程，后来，辅导开始从学校走向社区、家庭等。全面推广青少年的辅导，主要通过专业人员为教师提供学生成长和发展方面的专业知识以及辅导方法、技术等，使他们参与一般性的辅导工作，形成一个辅导学生成长的良好氛围。此阶段为过渡阶段，是辅导的普及和完善时期。

三、第三阶段：测量与咨询阶段，即心理辅导阶段（1940～1960）

在两次世界大战期间，由于军事上的需要，心理测量在美国得到迅速发展。第二次世界大战爆发后，美国动员所有的大学心理学实验室和其他研究机构进行军人心理学研究，并完成了大约500多个不同内容的军人心理学研究项目。与此同时，还动员了2 000多名心理学专业工作者、精神病医生和随军牧师一起投入军人心理问题的防治。仅1942～1946年，受过军队心理测验的人数多达700万。在此期间，美国军人心理学基础理论研究也取得了很大的进展：由美国著名心理学家波林（E. G. Boring）编写的集30多个大学和有关机构理论研究之大成的《军人心理学》一书出版，受到各国军事心理学界的重视。军人心理学在指导美军训练、作战和管理中的作用得到了充分肯定。美国国防委员会曾经宣称：科学心理学方法的应用，是美国在第二次世界大战中获胜的一个重要因素。同时，职业指导运动的发展也要求测量专家编制出各种实用、有效的心理测量工具。心理测量的发展，能方便地得到人的心理机能或能力、态度和兴趣方面的材料，从而引导来访者对自己的了解，选择最适合的职业。至此，职业指导运动逐步向心理辅导方面转变，辅导开始变成一个以科学研究为基础的实践学科，其研究领域由职业指导向人生的各种问题，甚至变态行为延伸。1953年，美国心理学会将心理辅导（咨询心理学）作为第17个分支学科。1957年后，由于美苏军备竞赛，辅导备受重视，美苏两国投入大量资金，带动了辅导工作尤其是咨询的快速发展。

四、第四阶段：心理治疗阶段（1960年至今）

20世纪三四十年代由于社会的动荡，给美国乃至全球的民众带来许多心理问题。心理健康辅导开始走出教育和职业指导领域，更多地为群体的社会适应、情绪调节、人际紧张及心理障碍服务。1942年，卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）出版了《咨询与心理治疗》（*Counseling and Psychotherapy*）一书。1951年他提出了“以病人为中心的治疗”，强调辅导者与被辅导者之间平等、自然、信任的关系，对被辅导者要有同情心、真诚和无条件关注的态度，从而极大地拓宽了心理辅导的工作范围。从1960年开始，心理测量被引入辅导工作，从而出现了心理咨询（counseling）。他强调运用心理学的知识和原则协助个体了解自我、认知环境、适应社会。此时，辅导和咨询交互使用。大学也设置了专业，学校、社区、医院等相继发展出相关的机构，与此同时，心理辅导开始从美国逐步向全球发展。

我国大陆的心理辅导工作总的来说起步较晚。1980年以前主要在精神医学领域开展了一些心理治疗方面的探索和尝试，主要有药物、劳动、娱乐和教育相结合的快速综合疗法，钟式认识领悟疗法等。1980年以后，随着改革开放的发展，心理健康辅导工作在短时间内有了较大发展。首先是一些精神病院和综合性医院精神科开始设立心理咨询门诊，开展临床心理咨询与治疗工作。1985

年，上海交通大学率先在全国高校成立面向大学生的心理咨询机构——“益友咨询中心”，此后，全国各主要高校相继开设了心理咨询中心或辅导站，以维护大学生的心理健康。根据2007年年底最新的调查显示，全国92%的高校设立了心理健康教育机构。中国心理卫生协会于1987年创办了《中国心理卫生杂志》，1990年，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在北京成立，标志着我国心理辅导学科的初步独立。2000年，由北京师范大学心理学院学生倡导，每年的5月25日被定为“大学生心理健康日”，“5·25”是“我爱我”的谐音，预示着大学生主动关心自身的心理健康和发展已经蔚然成风。每年全国高校的心理健康教育机构都会大力协助学生开展丰富多彩、生动活泼的心理健康教育活动。

第四节　心理健康辅导的类型和过程

一、心理健康辅导的类型

心理健康辅导的形式多种多样，可根据不同的时间、地点或对象，采取不同的形式。目前在高校主要有三种常见的分类方法。

（一）按心理健康辅导的功能分

1. 矫治性辅导

心理辅导的矫治性，是针对一些有情绪障碍、行为偏差以及学习和适应有困难的学生，帮助他们适应环境，消除各种异常心理和行为的产生。

2. 预防性辅导

所谓预防性辅导，不言而喻，辅导不是在学生的问题已较严重时才介入，而是在学生形成问题的初期就介入，辅导学生对自己的生活作好充分准备，以期防止学生心理疾病和不良行为问题的发展，并使学生建立良好的而又被社会所接受的态度和习惯、人际关系、道德行为以及社会责任感等。

3. 发展性辅导

发展性辅导强调要为学生营造一个充满教育意义的、别具一格的校园氛围，主动地优化学习的环境，通过各种程序（辅导方式）使学生能够充分认识和发展自己的潜能，培养各种必备的素质。这种辅导的特点是将辅导的对象由个别学生扩展到全体学生，工作重点是创设有助于学生成长发展的校园氛围。

（二）按心理健康辅导的内容分

1. 生活心理辅导

它是对日常生活心理的辅导，也是对学生做人的辅导，其目的在于帮助学生不断适应生活环境，理解生活的意义，养成良好习惯，学会生存、学会关心、学会负责、学会交往，并树立正确的生活态度，提高适应能力，培养健全的人格，维护

心理健康，促进自我发展。

2. 学习心理辅导

它是指教师利用心理辅导的专业技能，协助学生认识学习的原理及方法，提高其学习效率，发挥潜能的过程。学习心理辅导的核心是提高学生的自学能力、判断能力和独立思考能力。

3. 职业心理辅导

职业心理辅导是高校心理辅导的重要组成部分，它是运用现代心理辅导技术和手段为选择职业者介绍职业分类、职业特点、职业要求，了解职业兴趣、职业能力，提供人才测评、求职技巧，帮助职业适应以及启发自助的过程。

（三）按心理健康辅导的方式分

1. 门诊辅导

门诊辅导是当事人为解除心理干扰和情感困扰而寻求与心理辅导工作者直接交谈、倾诉的一种辅导形式，通过交流协助使当事人认识自己，认识自己与他人的关系，正确处理自己的情绪，改变自己的态度和行为。它是心理辅导最常用的一种方式。

2. 电话辅导

电话辅导是利用电话给予被辅导者及时的安慰、劝告和指导的形式，也是目前较方便、迅速的辅导方式，尤其对于一些心理危机，电话辅导具有独特的作用。它于1960年出现在美国的自杀防治中心设立的专线电话，后来普及到世界各地。由于电话辅导能及时救助危机者，将很多人从死亡边缘上抢救过来，因此被人们称为“希望线”、“生命热线”等。

3. 通信辅导

通信辅导是通过书信往来的形式进行的，适用于路途较远或不愿意暴露身份的被辅导者。其优点是写信人可以减少顾虑，畅所欲言，从而打破时间、空间及人员的束缚，但由于不能直接对话，就不能全面了解被辅导者的情况，不利于进行有针对性的帮助。

4. 团体辅导

团体辅导是从英文 group counseling 翻译而来的。团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。其优点在于团体的感染力大，相互影响效果好，便于成员间的相互学习和模仿。另外，辅导效率高，一个辅导者可以帮助很多人。团体辅导是一种很有发展前途的心理辅导方式。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com