



河南省“十二五”普通高等教育规划教材

新编大学生 心理健康教育

主编 王文鹏 贾喜玲 刘秋云



科学出版社

014060641

G44-43
08

河南省“十二五”普通高等教育规划教材

新编大学生心理健康教育

主 编 王文鹏 贾喜玲 刘秋云

副主编 翟居怀 王永铎 魏双锋 朱黎娅



科学出版社

北 京



北航

C1747861

G44-43
08

128080910

内 容 简 介

本书以学生心理素质培养为目的,解决大学生成长中的心理困惑。全书共十三章,内容包括导论、大学生的自我意识、人际交往与沟通、情绪管理、心理压力与挫折应对、大学生的学习心理、恋爱与性心理、大学生审美心理的塑造、生活生涯与职业生涯、人格完善与心理健康、心理障碍与精神疾病的认识及防治、大学生的应急与心理危机,以及珍爱生命、探寻人生。

本书可作为普通高等学校心理健康课程教材,也可作青少年通俗读物,还可供相关人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育 / 王文鹏, 贾喜玲, 刘秋云主编. —北京: 科学出版社, 2014

河南省“十二五”普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-03-041542-4

I. ①新… II. ①王… ②贾… ③刘… III. ①大学生—心理健康—高等学校—教材 IV. ①B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 177477 号

责任编辑: 相 凌 乔艳茹 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 华路天然工作室

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>

文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2014 年 8 月第一次印刷 印张: 18 1/2

字数: 439 000

定价: 37.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

本书编委会

主 编：王文鹏 贾喜玲 刘秋云

副主编：翟居怀 王永铎 魏双锋 朱黎娅

参 编（按姓氏笔画排序）：

王文鹏 王永铎 王冰蔚 王艳荣

刘秋云 朱黎娅 吴 丹 张高峰

陈富立 贾普君 贾喜玲 翟居怀 魏双锋

前言

亲爱的大学生朋友们，站在大学这个人生旅途中的第一个驿站，蓦然回首，家的港湾已飘然远去；举目前望，人生之路漫漫，前路未卜……身处异境，也许你会心感新奇，豪情万丈；也许你会屡屡受挫，备感迷惘、忧伤……

年轻的大学生朋友们，大学，对你们来说，是一段新旅程的开始，是人生成长发展过程中具有重要转折意义的一个关键时期，不管你愿意与否，在这里，你都要开始独立地面对真实的生活。

年轻的大学生朋友们，你们看似是一个充满浪漫与轻松的群体，事实上却是一个承受巨大压力的特殊群体，年轻的心灵承受着学业、事业、情感、生活等多种压力。而在大学，这个你的人生的第一个驿站里，你又会遇到许多问题，滋生许多烦恼，诸如人际关系、情感问题及人生方向等。面对种种问题，你会因阅历不深，对生活中的困难或障碍估计不足，在残酷的现实面前，你脆弱的心灵也许会不堪一击，瞬间崩溃，你的远大理想、抱负、对未来美好的憧憬与向往也会随之像那东流水离你而去。

西方有句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”也就是说，一切财富的获得和事业的成功都源于健康的心理，心理健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，对于现代人来说，心理健康的意义已远远超过躯体健康。

事实上，大学生的心理问题已凸显成为全社会关注的焦点。为了帮助年轻的大学生朋友们勇敢地面对真实的生活，自如应对成长中的诸多烦恼，自主解决自己的人生难题，我们组织长期从事相关教学实践的学者、心理咨询师在参考并吸纳国内外学者许多有价值的相关研究成果的基础上，突破以往教材的模式，结合大学生的心理活动规律和课堂教学特点，本着理论性与实践性相结合、知识性与趣味性相结合的原则编写了这本《新编大学生心理健康教育》，教材围绕大学生的自我意识、人际交往、情绪管理、心理压力、学习心理、恋爱与性心理、审美心理、生活生涯与职业生涯、人格发展、心理障碍、精神疾病、应激与心理危机、人生探寻等问题进行了科学的分析与阐释，内容设置几乎囊括了大学生朋友们从入校到毕业可能遇到的各种心理问题，并根据每个问题设计了理论引入、心海导航、心理案例、哲理故事、实验实训、心理游戏、情景剧场、心理美文、心理测试、调适技巧等版块内容，版块设计新颖，让人耳目一新；全书根据章节内容穿插了生动图片于其中，结构独特，内容丰富，体系完整，时代感强，既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂实训的组织；既有利于教师教学，也有利于学生自学。它是一本心理百科，丰富的版块内容极大地开阔了学生的视野，是献给大学生朋友们的一场心灵盛宴。

本教材由王文鹏（平顶山学院）、贾喜玲（河南科技学院）、刘秋云（河南科技学院）同志任主编，负责本书的编写方案、提纲及统稿与校对，由河南科技学院的翟居怀、王永铎、魏双锋、朱黎娅同志任副主编，协助统稿与校对等工作，由平顶山学院的王文鹏、河南科技学院的贾喜玲、刘秋云、翟居怀、王永铎、魏双锋、朱黎娅、张高峰、吴丹、贾普君、陈富立、王冰蔚、王艳荣同志负责各章节的撰写。本书虽名为《新编大学生心理健康教育》，但也

阐述了个体的心理理论、应对策略、调适技巧等方面的理论，是读者朋友们的心理导航仪，读者朋友们可以借助本书完成自我学习、自我教育、自我调节，感受心理成长的快乐。所以，本书既可以作为各类大中专院校心理健康教育方面的教材，也可以作为关注自身心理成长的青年朋友们和教育工作者的有益读本。

由于心理健康教育是一个新兴领域，同时限于时间与水平，本书难免有不足之处，敬请各位专家、同行和读者批评指正。同时，我们也希望通过本书与广大从事心理健康教育的专家、教师 and 关心大学生心理健康的朋友们相识，共同探讨，共同提高，共同为大学生的成长、发展奠定健康的心理之路。

王文鹏

2014 年夏

目 录

第一章 导论	1
第一节 心理健康概论	1
第二节 心理咨询与治疗	7
第三节 心理咨询与治疗的常用技术	9
第二章 大学生的自我意识	15
第一节 自我意识的概述	15
第二节 大学生自我意识常见问题	21
第三节 大学生自我意识的完善	31
第三章 人际交往与沟通	39
第一节 人际交往概述	39
第二节 人际沟通概述	45
第三节 做交流与沟通的智者	51
第四章 情绪管理	59
第一节 情绪概述	59
第二节 情绪管理的策略	67
第三节 常见情绪困扰与调控	75
第五章 心理压力与挫折应对	86
第一节 压力认知	86
第二节 挫折认知	91
第三节 心理挫折的应对	98
第六章 大学生的学习心理	109
第一节 学习概述	109
第二节 影响学习的非智力因素	114
第三节 大学生学习心理问题及调适	119
第七章 恋爱与性心理	131
第一节 情感概述	131
第二节 大学生情感心理问题	137
第三节 性心理概述	149
第八章 大学生审美心理的塑造	170
第一节 审美与人生发展	170
第二节 大学生的审美心理	177
第三节 健康审美心理的塑造	180

第九章 生活生涯与职业生涯	189
第一节 生涯规划概述	189
第二节 职业生涯规划的盲动与迷思	195
第三节 有效规划职业生涯	200
第十章 人格完善与心理健康	208
第一节 人格的概述	208
第二节 人格理论	216
第三节 健全人格的培养	222
第十一章 心理障碍与精神疾病的识别及防治	233
第一节 心理障碍概述	233
第二节 常见心理障碍的表现与治疗	235
第三节 精神疾病概述	245
第十二章 大学生的应激与心理危机	256
第一节 心理应激概述	256
第二节 心理危机概述	260
第三节 大学生的另一种危机状态——自杀	264
第十三章 珍爱生命 探寻人生	270
第一节 认知生命	270
第二节 珍爱生命	274
第三节 探寻人生	281
参考文献	286

第一章

导论

大学生活是人生中最丰富多彩、绚丽多姿的一段时光，这个阶段不仅是大学生的人生转折点，也是成长、成才的关键期。大学生处于人生观、世界观、价值观的形成、稳固阶段，面对纷繁错杂的社会，心理上容易产生波动。一方面，大学阶段是大学生心理的“断乳期”，要独立地面对生活、学习的压力，独自处理个人事务，凡事不再有师长全程督促；另一方面，随着经济和社会的迅速发展，诸多社会转型期的特殊问题和社会上的不良现象等形成的浮躁心态也逐渐渗透进了校园。这些都对大学生心理健康产生潜移默化的影响，如果处理不当，很容易成为心理健康的隐患。

第一节 心理健康概论

我国政治、经济、文化的飞速发展，给当今社会结构、家庭结构、人际关系、职业生涯等方方面面带来了巨大的变化。除了丰富多彩的现代化生活方式之外，也产生了更多的压力和困惑，这导致现代社会中人们心理方面的问题逐渐增多起来，如今心理健康问题已逐渐受到社会大众的关注。

一、心理健康的含义

健康是人们永恒的追求，不论是古代帝王对“长生不老术”的痴迷，还是现代医学技术、心理学技术的持续发展，其原动力都是人类对健康的期望。健康的概念在不同的历史时期有着不同的含义。古代人平均寿命较短，长寿便是健康；到了现代，人的平均寿命大大增加，“保持身心愉悦，提高生命质量”就成为健康的主要标准。

（一）健康的概念

1948年，世界卫生组织在《世界卫生组织宪章》中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1989年，世界卫生组织深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应从以上四个方面进行综合评判。

由此可见，健康是一个随着人类社会不断发展、不断完善的概念。生理健康是健康的必要条件，当人的生理产生疾病时，心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安并容

易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。只有当一个人生理、心理和社会适应、道德状况都处于和谐状态时,才算真正健康,这是对健康概念科学、完整的定义。



健康的外在表现：五快三良

五快：吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快；

三良：良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

（二）心理健康的概念

心理健康（Mental Health），又称精神卫生，在 20 世纪已经成为医学、心理学界研究的热点。心理健康作为健康的一个子范畴，其内涵也在不断地充实和完善。

1946 年，第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为：“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。”具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

心理学家英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身心的潜能，这乃是一种积极的丰富的情况，不仅只是免于心理疾病而已。”

荷兰心理学家麦格尔认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率和快乐的适应情况，不仅是要有效率，也不仅是要有满足感或能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。

美国人本主义心理学家马斯洛将理想的心理健康状态看做自我实现，即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。

《简明大不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理的本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能，但不是十全十美的绝对状态。

2007 年，世界卫生组织官方网站对“精神卫生”一词的释义是：“精神卫生不仅仅是无精神障碍。其定义指一种健康状态，在这种状态中，每个人能够认识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区作贡献。”

综合上述观点，我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。从广义上讲，心理健康指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康指人的认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应所处的社会环境。

（三）亚健康

过去人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端，健康与疾病是一对相反的状态，彼此没有交集。随着健康观念的逐步成熟，人们更倾向于将健康看做一个连续的状态，在健康状态与疾病状态之间有一个很大的混合空间，称为亚健康状态，或者“第三状态”。亚健康形成的原因包括生理因素、心理因素、社会因素，以及不良的生活习惯和行为的因素。具体情况可能有：

- (1) 长期高强度和无休止的学习、工作,使机体各脏器处于长期超负荷的状态,体质虚弱。
- (2) 长期面临压力,如学业压力、情感压力、就业压力,如果压力长期不能得到缓解,就会对身体产生影响,其中对神经、免疫、胃肠、心血管及内分泌等系统影响较大。
- (3) 有不良的生活习惯和行为,如抽烟、酗酒、晚睡晚起、生活无规律等。



小测验：亚健康的一些表现

- (1) 是否经常头疼?
- (2) 是否忘性大?
- (3) 是否胃口不好?
- (4) 是否感到孤独?
- (5) 是否怕单独出门?
- (6) 是否过分担忧?
- (7) 是否感到比不上别人?
- (8) 是否有时脑子变空了?
- (9) 是否不能集中注意力?
- (10) 是否容易烦恼和激动?
- (11) 是否头脑中有不必要的想法盘旋?
- (12) 是否有想摔坏或破坏东西的冲动?
- (13) 是否曾有想打人、伤害他人的冲动?
- (14) 同异性相处时是否感到害羞、不自在?
- (15) 是否感到别人对你不友好、不喜欢你?

二、心理健康的标准

心理健康作为健康概念的重要内容,已经成为当代人生活质量高低的一个主要指标。如何才能判断一个人的心理健康与否?接下来让我们来探讨心理健康的标准。

(一) 心理健康的标准

由于心理健康标准因文化、地域、个体的不同而存在差异,迄今为止,关于心理健康没有一个统一的标准,以下几种标准可供我们参考。

(1) 美国心理学家阿尔波特给健康的人格提出了六项标准:① 自我广延的能力。健康成人参加活动的范围广,他们有许多朋友、许多爱好,并且在政治、社会或宗教方面也颇为积极。② 与他人热情交往的能力。健康成人与他人的关系是亲密的,但没有占有欲,没有嫉妒心;有同情心,能够容忍自己与别人在价值观与信念上的主要差别。③ 情绪上有安全感,能自我认同、自我承认。健康成人能忍受生活中不可避免的冲突和挫折,经得起不幸的遭遇。他们对自己也是有积极的意象:即自我形象或对自己的看法。④ 表现具有现实性知觉。健康成人看待事物是根据事物的实际情况,而不是根据自己希望的那样看待事物。这种人看待情境及顺应情境都是极为明白的,是“明白人”,不是“糊涂人”。⑤ 具有自我个体化的表现。

健康成人对自己的所有和所缺都十分清楚。他们理解真正的自我与理想的自我之间的差别,也知道如何看待自己与别人如何看待自己之间的差别。⑥ 有一致的人生哲学。健康成人需要有一种一致的定向,为一定的目标而生活,有一种主要的愿望。这种定向在性质上不一定是宗教的,而意识形态、哲学、信念、生活的预感或前景等都能对人的一切行动产生创造性的推动力。

(2) 人本主义心理学家马斯洛提出心理健康标准有十条:① 有足够的自我安全感;② 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;③ 生活理想切合实际;④ 不脱离周围现实环境;⑤ 能保持人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨ 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩ 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

(3) 根据目前世界卫生组织有关专家的研究,对人的心理健康的评判有七条标准:① 智力正常;② 善于调节和控制情绪;③ 具有坚强的意志品质;④ 人际关系和谐;⑤ 能动地反映和改造现实环境;⑥ 人格的完整与健康;⑦ 心理行为符合年龄特征。

从以上几种说法可以看出,一个心理健康的人必须具备两个基本条件:一是能融入社会,与他人及所处社会环境协调一致;二是能够保持认知、情感、意识、行为等心理活动的协调统一,并具有相对稳定性。除此之外,在不同的文化背景、不同的地域、不同的社会群体中都与各自所处环境相适应的其他要求。



心理词典:全国大学生心理健康日

教育部、团中央确定每年的5月25日为“全国大学生心理健康日”。“5·25”谐音“我爱我”,是提倡大学生爱自己、珍爱自己的生命,并由爱自己发展到关爱他人、关爱社会。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生年龄一般在18~25岁,正处于青年中期。总体来看,大学生群体的智力水平较高,求知欲望强烈;思想积极向上,乐观自信,富有朝气和活力;关心国家大事和社会发展,对未来充满了希望和憧憬;自我意识较强,注重关心自我、展示自我。大学生作为现代社会的重要组成部分,对政治经济环境变化、社会发展变迁的反应也是最迅速、最明显、最强烈的。目前在少数大学生中出现了一些心理健康方面的不和谐现象,如极端个人主义、抗挫折能力差、人际适应能力差、感恩能力差等。我们可以用一些心理健康的参考标准来对照和衡量自己,通过合理的自我评价与反思不断提高自己的心理健康水平。一般来说,判断大学生心理健康的程度,可以从以下四个方面来看。

(1) 经验标准。即个体按照自己的主观感受来描述、判断自己的心理健康状况,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状态进行判断。经验标准重在衡量主观心理感受。由于个体所处的社会环境、文化环境、成长经历不尽相同,所以经验标准更强调个体差异,在实际的判断操作中对研究者的经验有较高的要求。

(2) 社会适应标准。以某一社会群体中大多数人的心理健康的外在表现为参照标准,观察个体是否适应所处环境,以此作为心理是否健康的判断标准。例如,一个正常的大学生,

应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下,不能正常安排自己的日常生活,这便需要引起重视。大学生不但需要有正确观察、判断、认识、处理的能力,还需要有根据自身情况与周围社会环境的适配情况,进行协调适应的能力。

(3) 统计学标准。所谓统计学标准,是将个体的心理特征通过一定的测量手段化为可测量的数据,并将此数据与大量正常人心理特征测量值的常模进行比较,查看个体心理测量数据是否在正常范围内。

(4) 自身行为标准。个体在以往生活中逐渐形成的较为稳定的行为模式,是否具有与年龄、角色相适应的心理行为特征,也是判断的一个标准。

正确理解大学生心理健康标准应注意以下三个方面:一是标准的相对性;二是心理活动的整体协调性;三是个体心理健康的发展性。心理健康与否并无明显的区别,它是一个不可分割的连续过程,大多数人在大多数时间里都不是处于完全健康或完全不健康的状态。这也是心理健康没有一个权威的统一标准的重要原因。个体出现心理问题属于正常现象,只要能够提高心理健康维护的意识和能力,及时进行调整,不会对生活造成太大影响。心理健康与否的判断,应以心理活动、心理特征、外在行为分析为基础,考察个体心理活动的整体协调性。心理健康的个体,其心理活动是完整、协调、统一的,这种整体协调保证了个体认识世界的准确性和有效性。不健康、不协调的心理活动和心理冲突是正常个体发展过程中不可避免的阶段性问题,随着个体的心理成长,以及个体的调适能力增强,心理活动将趋于健康和协调。

三、心理健康的维护途径

目前社会上还没有形成对心理健康特别重视的氛围,包括社会公众、学生家长甚至大学生本人往往较多地关注生理健康,而忽视心理健康。大学生心理健康问题主要来源于学习、生活、情感及竞争等各方面压力,压力如果处理不当,可能会引发焦虑、恐惧、烦躁甚至厌世等心理问题。

大学生心理健康的维护主要有以下三种途径。

(一) 自我心理健康维护

(1) 保持健康的生活方式。一是生活有规律,合理作息,保证睡眠;二是平衡膳食,注意营养搭配,保持体重正常;三是科学用脑,合理安排各项活动,提高学习效率,避免用脑过度;四是积极休闲,愉悦身心;五是适量运动,积极锻炼。大学生不健康的生活方式包括沉溺于电子信息产品(包括社交网站、各种游戏等)、饮食不规律(常见的包括不吃早餐、暴饮暴食、节食瘦身、抽烟酗酒等)、生活不规律(包括晚睡晚起、长期不从事体育运动等)。

(2) 保持良好的人际关系。通过人际交往,人们可以同外界保持密切的联系,获得理解、信任和友谊,摆脱孤独、寂寞,形成积极向上的心态,有效地促进心理健康。

(3) 积极进行自我心理调适。自我调适是指个体根据客观需要和主观愿望,主动调节心理过程及认识体系,以保持与社会发展、周围环境变化基本一致。自我调适就像是天平上的砝码,人们通过不断的自我调适,能够达到和谐的心理状态。自我心理调适是解决大学生心理问题的直接途径之一,在心理问题化解过程中具有不可替代的作用,最好的“心理咨询师”实际上是大学生自己。

（二）学校心理健康教育和心理咨询服务

（1）开设心理健康教育课程，树立心理健康意识。学校通过建立健全心理健康教育课程体系和心理素质拓展体系，来提高学生心理健康意识。从学生踏入校门起，学校应该根据大学生的特点和需要开设心理健康教育课程。

（2）通过专题报告、讲座、广播电视、校报橱窗、网络平台等各种途径普及心理健康教育知识。通过多渠道的教育方式，引导大学生了解心理知识，学会心理调适，寻求心理发展，培养自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强克服困难、承受挫折的能力。

（3）通过心理咨询机构提供心理咨询及指导服务。高校心理咨询中心负责学生心理健康普查与建档、心理健康知识宣传与教育、心理辅导与咨询等日常工作。心理咨询中心也可以指导学生成立心理协会或其他心理互助社团，开展心理健康活动，宣传和普及心理健康知识。

（4）强化大学生心理问题预防与干预机制，构建完善的工作体系。心理问题的发现、干预要有快速反应机制保障，才能确保及早发现并处理问题。实践表明，大学生心理问题的发现、干预仅靠辅导员或心理咨询老师是远远不够的，同宿舍、同班同学往往是问题的最早发现者，也是跟踪关注、朋辈互助、沟通支持最直接有效的实施者。因此，发挥宿舍成员的作用，设置班级心理信息员，构建“宿舍-班级-院系-学校”四级预防预警工作体系，是及早发现、解决大学生心理问题的有效措施。

（三）社会支持

社会支持是指个体通过社会联系，如家庭成员、朋友、社会心理互助团体的支持和帮助，所获得的能减轻心理应激反应、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力的精神和物质力量。

社会支持是维护大学生心理健康的重要途径。马斯洛的需求层次理论认为，个体的需求从低到高的层次依次是生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求，这些需求只有在良好的人际关系和社会支持系统中才能得到更好的满足。和谐的人际关系使人感到温暖、安全、愉快，在这样的条件下，人的积极性和创造性能够得到正常甚至超常的发挥。相反，如果人际关系中充满了冷漠、排斥和敌意，那么人就会感到压抑、焦虑、烦恼，从而影响人的正常生活。因此，社会支持不仅直接影响到大学生的身心健康，而且还会直接影响到他们大学期间的学习和生活状态。有效的社会支持在学生的成长过程中发挥着很大的作用，对大学生的心理健康具有积极意义。社会支持主要有朋辈互助和家庭支持两种形式。

（1）朋辈互助。即通过开展同辈心理辅导而形成的心理互助模式。同辈心理辅导是由受过训练或受过督导的非专业人员（心理辅导员或班级心理健康委员）在周围年龄相当的同学中开展具有心理咨询功能的服务，帮助同学解决一般的心理困扰，形成学生群体的互相帮助、互相关怀和互相支持的局面，最终实现学生“互助”成长的模式。现在的大学生通常都远离父母，身边每天接触最多的就是周围的同学。这些朝夕相处的同学是大学生人际互动的主要对象，也是大学生生活中的重要组成部分。朋辈心理辅导具有接纳性强、实施方便等特点，在心理问题预防和干预中具有不可忽视的独特作用。在朋辈互助的过程中，个体能够获得较高的情感支持，在解决大学生心理问题的过程中也能发挥较好的作用。

（2）家庭支持。大学生在遇到困难时会向家人、亲友寻求精神上的理解和安慰。我们在工作中也发现，部分大学生心理问题是源自家庭的，因此在大学生心理健康的维护中，家庭需要发挥更大的作用。随着独生子女的增多以及离婚率的上升，家庭环境的作用在大学生心

理危机中的影响不可轻视。因此,大学生自我心理调适要充分重视家庭支持的作用,利用家庭成员、亲友提供心理和情感上的支持,运用亲情的力量唤醒大学生战胜心理问题的信心,重建和谐的精神状态。

第二节 心理咨询与治疗

心理咨询与治疗是保持心理健康的重要途径,全面、科学地认识心理咨询与治疗,也是建立正确的心理健康概念的基本要求。社会大众目前对心理咨询与治疗的了解程度较低,甚至存在片面和错误的认识。

一、心理咨询与治疗的含义与原则

心理咨询与治疗的对象主要是遇到心理问题或心理危机的正常人,他们只不过是遇到了暂时性的心理调适困难,但是许多人却总把心理咨询与“心理失常的人”联系在一起,这种看法是片面和错误的。作为大学生,我们应该如何看待和认识心理咨询与治疗呢?

(一) 心理咨询与治疗的含义

由于心理咨询的范围广、形式灵活,所以难以确立严格而权威的定义,不同的学者往往根据自己的知识和经验来对其进行界定。罗杰斯认为:“心理辅导是一个过程,其间辅导者与当事人的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,做出统合。”黎奥尼·泰勒认为,“咨询是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 做出行动的问题”。心理咨询本质上是一个“助人、自助”的过程,是咨询师对来访者进行了解、理解、支持和帮助,促成来访者自己改变认识和行为的过程。在心理咨询过程中,来访者并非学习到了某种知识技能,也不是获得了道德上的教诲。咨询师给来访者的是一种特殊的帮助,即通过心理咨询的完整过程,使来访者以“正确”的思维方式和角度思考问题,用恰当的方式表达思想感情,采取适当的行为方式适应周边环境,建立和谐的人际关系,等等。因此,心理咨询是一个“对话、交流、启迪、促进、改变”的过程。

关于心理治疗的概念,不同学者的定义也各有侧重。沃尔培格把心理治疗定义为:心理治疗是针对情绪问题的一种治疗方法,由一位经过专门训练的人员,以慎重认真的态度与病人建立一种职业性的联系,以消除、矫正或缓解现有的症状,调节异常的行为模式,促进积极的人格成长或发展。我国的学者一般认为,心理治疗是指在良好的医患关系的基础上,由经过专门训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,通过语言、文字、表情、姿势、行为及周围环境的作用,来改善和消除患者的病理心理状态和行为,以及由此而引起的躯体症状,促进其人格向健康、协调的方向发展。

心理咨询与心理治疗有区别,也有联系,同时,心理咨询和心理治疗也难以严格地区分开来。心理咨询和心理治疗的相同点在于运用的理论和方法往往是一致的,都注重建立帮助者与求助者之间的良好关系,都是通过双方的互动增进求助者身心健康,而且二者工作的对象常常是相似的。不同点在于,心理咨询与心理治疗的求助者面临的问题的严重程度不同、

帮助者的身份和所处场所不同、所解决问题的性质不同、解决问题所需时间长短不同。心理咨询与心理治疗虽然有一定的区别,但这些区别只是相对的、人为的,它们之间并无明确的界限。因此,二者很难截然分开。目前在我国的许多心理咨询机构中实际上也在进行心理治疗的工作,二者往往结合在一起,相互穿插、渗透,共同进行。特别是在心理咨询过程中,对有轻度心理障碍和精神症状的病人,往往在咨询中也给以心理治疗,或者在心理治疗后继之以心理咨询,所以二者是紧密联系的。越来越多的心理咨询与治疗的工作者倾向于认为二者没有本质的区别。如果有区别的话,也是问题的程度、范围及侧重点的差别,在本书中对二者也不作严格的区分。

(二) 心理咨询与治疗的原则

1. 保密性原则

保密性原则是心理咨询中最为重要的原则,它既是咨询师与来访者确立相互信任的关系的前提,也是高校心理咨询活动顺利开展的基础。在非必要的情况下,咨询师必须充分保护来访者的利益和隐私。当然,保密原则也并不是绝对无条件的,假如来访者有明显自杀意图或攻击性行为,咨询师就有必要与学校相关人员沟通信息,采取适当的保护性措施,以避免恶性事故的发生。

2. 信赖性原则

信赖性原则指咨询师应以互相尊重、互相信任、平等交流的态度和行为对待来访者,努力和来访者建立起互相信赖的关系,从而保证心理咨询活动的顺利开展。

3. 主体性原则

心理咨询中,咨询师要以来访者为主体设计咨询的过程,引导来访者进行自我分析、自我判断,在此基础上进一步提出供来访者采纳的建议,使来访者主动地将咨询师的引导、建议转化为自己的行动。

4. 时间限定原则

为了保证咨询效果,心理咨询要遵守一定的时间限制。心理咨询的时间一般规定为 50 分钟或 60 分钟(初次咨询时间可以适当延长),原则上不能随意延长咨询时间或咨询间隔。电话咨询原则上限定为 30 分钟。当然,咨询时间的限定也不是绝对的,根据实际情况,有时可以缩短时间和间隔,适当增加咨询次数。

二、心理咨询与治疗的对象与范围

我国学者张人骏等在《咨询心理学》一书中指出:“心理咨询的对象主要是正常人及能够接受咨询帮助的轻微精神病患者,幼儿及不能合作或无法自诉、交谈的精神病患者,不能作为心理咨询的直接对象,但可以通过其父母、家属或亲友、同事陪伴,给予间接的心理咨询的指导意见。”所以,心理咨询的对象应包括以下几种情况:

一是正常人。当人们在工作、学习和生活中遇到难以解决的问题和生活事件时,会产生情绪困扰和心理应激,如果无法自行摆脱心理困扰时,就需要心理咨询师的帮助,以维护心理健康状况。人们为了提高心理素质,更好地发挥心理潜能,也会求助于心理咨询师。这些

来访者可能分布在不同的年龄阶段、行业和地域，这些人是心理咨询的主要对象。

二是有心理障碍和轻微的心理疾病患者，主要是患有轻度的神经或精神疾患，这些患者通过认知、情感、意志和行为等方面疏导、调整或矫治，可以完全恢复心理健康状况。

三是精神病康复期的患者。对精神病患者的治疗进入康复阶段时，可以通过心理咨询的方式促进其康复，帮助他们尽快地适应社会生活，这些也是少数对象。

从上述情况可以看出，心理咨询的对象主要是正常人，他们不一定是病人，因此常称为来访者或求助者，上述后两种情况属于少数对象，可能需要花费咨询师较多的时间和精力，但不是心理咨询的重点对象。

第三节 心理咨询与治疗的常用技术

在长期的实践过程中，心理咨询与治疗形成了丰富的理论、技术和方法。据统计，目前已被使用过的咨询和治疗方法就达 250 多种。虽然不同的心理咨询与治疗工作者实际使用的方法很多，但诸多方法背后的理论基础相对集中，比较有代表性的理论流派包括精神分析理论、行为主义理论、认知心理学理论和人本主义理论。

一、精神分析理论常用技术

精神分析理论，又称心理分析或心理动力学理论，是 20 世纪初由奥地利著名医师、精神分析学家弗洛伊德创立的。精神分析疗法是所有心理咨询理论中最早形成的，已经作为心理咨询与治疗的基础理论渗透到实践中。今天所采用的几百种不同的治疗技术，都或多或少地从精神分析理论中吸取了某些基本原则和技术。

弗洛伊德认为，人的心理分为潜意识、前意识和意识。潜意识是心理活动的底层结构，包括了人类的本能及原始冲动。潜意识的内容往往与社会道德准则和行为规范相悖，因此通常被压抑，无法直接得到满足。前意识是介于潜意识和意识之间的一部分内容，充当潜意识和意识的“警卫”，不允许潜意识领域的内容随便进入意识领域。意识是心理活动的表层，面向外部世界，直接表现出人的心理活动状况。

精神分析理论认为，神经症的根源在于被压抑的潜意识的心理冲突，其治疗原理是通过精神分析，使来访者的潜意识动机转变为意识，使其真正领悟到“症状”的真实含义，找到心理问题的症结，这样症状即可消失。

精神分析治疗的方式一般是在安静舒适的房间，让来访者进入放松的状态，咨询师随时倾听和观察来访者的表现，周围环境要安静，一般不应有其他人在场。精神分析理论所采用的技术主要包括自由联想、释梦法、移情、阻抗分析等。

（一）自由联想

自由联想是精神分析治疗最主要和最基本的方法，这种方法要求来访者随时把浮现在脑海的任何想法都毫无保留地说出来，不管这些想法是否荒谬、不道德甚至罪恶，也不管会多难堪、不合逻辑，表述没有顺序要求，只需要不假思索地“原样”说出来，以使来访者逐渐释放压抑在内心深处的隐私和情绪。咨询师对来访者所述内容进行分析和解释，帮助来访者揭示其中的潜意识动机，以及内心的矛盾冲突，从而揭示与“症状”有关的心理因素。