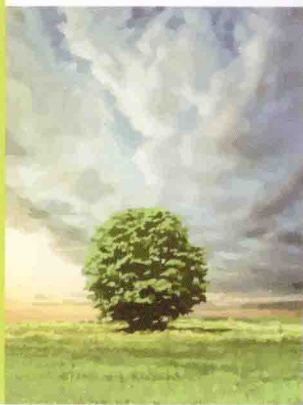




普通高等教育“十二五”规划教材

P
U
T
O
N
G
G
A
O
D
E
N
G
J
I
A
O
Y
U
S
H
I
Y
U
W
U
G
E
I
H
U
A
J
I
A
O
C
A
I

心理
健康



uesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生心理健康教育

马 丽 / 主编

南开大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 马 丽

副主编 董 微 叶金兰

南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 马丽主编. —天津: 南开大学出版社, 2014.7

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-310-04531-0

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 135739 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:孙克强

地址:天津市南开区卫津路94号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

天津蓟县宏图印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

260×185毫米 16开本 15.75印张 358千字

定价:32.00元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

前 言

当今时代,大学生心理健康问题日益受到全社会的关注。教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》、《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,教育部、卫生部、团中央(教社政[2005]1号文件)《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件的相继颁布,进一步明确了大学生心理健康教育的总体要求。提高大学生心理健康教育和心理咨询工作的水平,大力加强大学生心理健康教育队伍的建设,切实建立和完善大学生心理健康教育工作的运行机制,是高等教育不可忽视的重要组成部分。

大学生心理健康不仅关系到大学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来。随着社会的高速发展,人们的生活节奏越来越快,社会竞争日益激烈。这就给人们带来了前所未有的巨大压力。高校大学生作为社会成员的重要组成部分,由于其年轻、易冲动、承受力差等特点,这些社会压力对他们所产生的影响会更大,更具压迫性。因此,加强对大学生的心理健康教育工作,培养大学生健康的心理、健全的人格,使其更好地适应竞争越来越激烈的未来社会,在未来相当长的一段时间内,始终应是高校教育的重要工作之一。

大学生的心理健康教育工作是一项系统的工程,需要通过多种教育途径、采用多种教育形式才能收到预期的教育效果。其中,开设心理健康教育课程、普及心理健康的基本知识、训练大学生心理调适的基本技能等,是对大学生进行心理健康教育最重要的途径之一。近年来,有关大学生心理健康教育的书籍不断涌现,这在一定程度上推动了我国大学生心理健康工作的开展。但是,如何使大学生心理健康教育更具自主性、互动性和实效性,一直是广大心理健康教育工作者和大学生们更为关注的问题。为进一步推进大学生心理健康教育工作的开展,提高大学生学习心理健康知识的积极性和主动性,增强大学生心理健康教育工作的实效性,我们组织编写了《大学生心理健康教育》这本教材。

参加本教材编写的人员都是多年从事大学生心理健康教育或心理咨询工作的一线教师,在大学生心理健康教育或心理咨询工作中,积累了丰富的经验。这本教材可以说是他们多年工作经验的结晶。

本书针对当今大学生所普遍面对的关于自我意识与人生价值、环境适应、学习适应、人际交往、情绪调控、挫折应对、婚恋与性爱、网络健康、人格塑造、职业规划等方面的问题进行了细致的分析和探讨,介绍了多种调适和解决心理问题的思路和方法。大学生掌握了这些有关心理健康的基本知识及基本心理调节技能,不仅有助于大学生提高心理健康水平,促使其顺利地度过大学时光,而且有助于大学生在将来步入社会后,能更快、更好地适应充满挑战与竞争的社会环境。

大学心理健康教育的根本目的,不在于传播多少心理学的理论知识,而是为了帮助大学生切实解决自身存在的一系列心理冲突和矛盾等相关问题,指导其更好地适应大学生活,促进其身心健康发展。因此,为提高大学生学习心理健康知识的积极性,本教材的编写注重于理论与实践的结合、讲授与自学的联结、师生之间的互动,为学生的自主学习创造了一定的空间。在一定程度上弱化了理论性,增强了一定的趣味性、针对性和可操作性。这样,在一定程度上就能有效地调动学生学习的自主性和积极性,使大学生乐于参加心理健康教育活动,以达到助人自助的目的。

全书从结构上采用了独特的框架。将各章、节的内容设计为四大板块:①“案例介绍”:从大学生中发生过的真实事例或有一定影响的社会事件入手,引入该章、节的研究;②“心理探索”:针对该主题,从心理学的角度进行深入的分析与探讨;③“自我调适与训练”:针对大学生某方面存在的具体问题,提出相应的解决措施,并进行有针对性的心理训练;④“活动与反思”:安排与本主题相应的心理训练活动,同时提出相关的问题引导学生反思。通过这样一系列教学环节的设计,使大学生轻松、愉快、饶有兴趣地掌握一定的心理健康知识,形成必要的心理调节技能,使其对自身的健康成长起到有针对性的调节作用。这样的框架设计,无疑体现出了教材的科学性、教育性、针对性、实用性、趣味性和可操作性。因此,本书既可以作为大学生心理健康教育课程的教材,也可以作为大学生心理保健的自助读本,还可以作为大学生心理咨询工作者的参考书籍。

本书在编写过程中参阅了大量的文献资料,借鉴了多部论著和教材,并得到了很多专家、学者的帮助,在此谨向这些论著的原作者及支持本书出版的各位专家、朋友表示衷心的感谢!

十年树木,百年树人。大学生心理健康教育工作是一个长期、复杂的系统工程。尽管我们在本书的编写过程中力求使其更具科学性和实用性,但由于编者水平有限,难免存在诸多不足之处,我们真诚希望大学生朋友和同行专家提出宝贵意见,以便今后进一步完善。

编者

2014年4月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 大学生心理健康及其标准	(1)
第二节 大学生常见的心理问题	(10)
第三节 大学生健康心理的培养	(16)
第二章 自我意识与人生价值	(22)
第一节 大学生自我意识	(22)
第二节 接受自我	(25)
第三节 完善自我	(32)
第四节 人生价值	(41)
第三章 环境适应	(50)
第一节 生活环境的适应	(50)
第二节 人际环境的适应	(58)
第三节 心理角色的适应	(62)
第四章 学习适应	(68)
第一节 学会学习	(68)
第二节 增强学习动机	(75)
第三节 降低学习焦虑	(80)
第四节 科学管理学习时间	(85)
第五章 大学生人际交往	(90)
第一节 大学生人际交往概述	(90)
第二节 大学生人际交往常见的心理问题	(95)
第三节 大学生人际交往的原则与技巧	(97)
第六章 情绪调控	(103)
第一节 情绪与健康	(103)
第二节 大学生的情绪特点及常见的情绪问题	(108)
第三节 做情绪的主人	(119)
第七章 挫折应对	(124)
第一节 认识挫折	(124)
第二节 应对挫折	(131)
第三节 意志训练	(135)
第八章 婚恋与性爱	(143)
第一节 认识爱	(143)
第二节 失恋危机的应对与处理	(149)

第三节 健康谈性	(153)
第四节 培养爱的责任	(159)
第九章 网络健康	(165)
第一节 认识网络	(165)
第二节 预防网瘾	(170)
第三节 文明上网	(178)
第十章 人格塑造	(184)
第一节 认识人格	(184)
第二节 大学生常见的人格问题	(190)
第三节 塑造健全人格	(198)
第十一章 职业规划	(203)
第一节 认识职业规划	(203)
第二节 择业的心理问题	(208)
第三节 求职技巧	(217)
第十二章 心理咨询	(225)
第一节 认识心理咨询	(225)
第二节 心理咨询的程序	(237)



第一章

大学生心理健康概述

人生的大学阶段,从某种意义上来说,对人的发展具有决定性的作用。大学时期的身心健康与否,与大学生的成长息息相关。轻松、愉快、开朗、热情等积极、良好的心态,能有效地提高大学生的学习、交往、工作等各种活动的效率。相反,紧张、焦虑、烦恼、压抑等消极情绪或其他方面的不健康心态,则会降低大学生的各种活动效率,严重的还会导致大学生各种心理疾病的发生,甚至会影响其一生的发展。因此,如何使大学生保持乐观的心态,提高其心理健康水平,既是大学生自身需要关注的,也是全社会给予高度重视的问题。

第一节 大学生心理健康及其标准

一、案例介绍

【案例】

2007年5月28日上午9时30分左右,西南政法大学一名大四女生从该校6楼跳下身亡。据校方分析,自杀原因有二:一是该生在情感上有很大困惑;二是与家长沟通存在问题。

——摘自人民网

2008年11月14日晚9:30分左右,清华美院06级一女生跳楼自杀身亡。记者在网上找到她的博客,她的博客首页签名上,只有一个英文单词——“DIE(死亡)”。在她的博客日志里,有她的内心独白:“一直在打架,朋友、同学、老师、辅导员,别管我。我的脾气怎么那么差。我想自杀……”

——摘自北京晚报

随着这些事件的披露,舆论哗然。人们不禁要问:作为有着高智商的天之骄子的大学生,为什么会做出这样令人费解的举动呢?

二、心理探索

事实上,在生活中这两个事件绝非个案。这些事件的发生,都与大学生的心理健康有关。现今有些大学生,由于诸多原因导致他(她)们有的心理压力过大、有的出现情感困惑、有的出现性格扭曲,还有的甚至走上绝路……在此之前,有关媒体就多次报道过大

学生心理健康状况不容乐观、大学生心理压力过大导致心理障碍发生率不断提高甚至发生恶性伤害事件等相关内容,如刘海洋硫酸泼熊事件、马加爵杀人事件……同时,各高校对于大学生心理健康教育工作也越来越重视。然而上述事件的发生,再一次警示人们:加大对大学生心理健康教育的力度已刻不容缓。

(一) 心理健康

1. 正确认识健康

健康,从古至今,一直是人们追求和期盼的一个目标。但什么是健康?很多人都会说:“没有疾病和不适,就是健康。”应该说,这样的回答不能算错,但也不能算全对。因为这样的回答只注意了身体上存在的健康问题,却忽视了心理上同样也存在健康问题。

事实上,人除了拥有生理属性外,还具有心理属性和社会属性。人是生物、心理和社会因素的复合体。因此,谈健康时只注意身体方面生理上的健康显然是片面的,还必须考虑到身心之间的关系以及心理方面的健康。

其实,人们很早就意识到,人的身心具有密切的联系,人的心理因素在一定程度上会影响人的身体健康。

中国古代中医所提及的七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是七种正常的情绪反应。人们发现,如果七情反应过度或者持久,就会使人的内脏、心智、气血等方面发生失调,从而导致某些疾病发生。中国古代医学经典《黄帝内经》在两千年之前就告诉人们:“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”充分阐述了人的情绪这一心理因素对于人的身体健康的重要影响作用。

现代医学研究发现,人的心脏病、胃溃疡、消化不良、失眠、偏头痛、高血压等疾病的发生,往往是由于过大的心理压力和焦虑等心理因素引起的。

人们往往重视“病从口入”,但却容易忽视“病由心生”这一更为重要的问题。这里所说的“心”就是指心理。如果一个人能经常保持情绪乐观、心态平和,人体的免疫力就能得到增强和提高,自然就会使身体远离各种疾病。

世界卫生组织在1948年提出:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而是一种生理、心理和社会适应等方面都趋于良好的状态。

1998年,世界卫生组织又对健康问题有了进一步的解释:健康应该包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞、疼痛、出血现象,齿龈颜色正常。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松均匀。

【小资料】

身体健康自我评估的“五快三良好”——健康新标准

1999年,世界卫生组织就人体健康提出几项新标准,简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言的。

吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿。吃得快并不是不辨滋味地狼吞虎咽,而是吃饭时有很好的食欲,吃完后感到饱足,没有过饱或不饱的不满足感。这是人的能量收支平衡的基本保证。

便得快:有便欲就能很快地排完大小便,而且感觉良好。便得快从一个方面反映了胃肠功能、肾脏功能是否良好。

睡得快:晚上定时有睡意,上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒的不过早,醒后精神饱满,头脑清楚。这就是睡眠质量高的表现。说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,没有心理障碍,内脏无病理信息干扰。

说得快:说话流利,语言表达准确、流畅,内容有中心,合乎逻辑,能根据话题转换应变,表示头脑清楚、思维敏捷、中气充足、心肺功能正常。相反,如果说话吃力时常停顿,前言不搭后语或词不达意,往往是功能不协调的表现。

走得快:走得快的含义是步履矫健,而不仅仅是有较快的速度。行走时能根据车辆、行人的情况,灵活地调整步伐和方向;走路时脚步自如,活动灵敏。走得快是运动系统和神经系统的功能是否正常的一种反映。

“三良好”标准是针对人的心理健康而言的。

良好的个人性格:包括情绪饱满,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

良好的处事能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:包括人际交往和待人接物时,能助人为乐、与人为善,对人际关系充满热情。

人的生理状况与心理状况,在人的整体生命中有着相互影响和制约的作用。真正健康的人,应该是生理健康和心理健康达到完美的统一。

2. 心理健康及特点

(1) 心理健康

心理健康又称精神健康,是一种持续的心理正常状态。心理健康是一个相对概念,它不像人的躯体健康与否有明显的生理指标,如体温、脉搏等。所以,要区别心理是否健康并不那么容易。一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标准,这是一个非常复杂的问题,有各种不同的解释。但一般认为,心理健康是一种持续良好心境,个体在这种状态下,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,而且具有正常的、适当的调控能力,并能充分发挥其身心的潜能。

(2) 心理健康的特点

① 心理健康状态具有相对性。

【小资料】

一位男青年站在站台上焦急地等待火车进站。列车进站后,一位女青年走下列车,她还没有站稳,男青年就不顾一切地跑上去抱起她狂吻,全然不顾站台上众多乘客的目光。

请分析一下,这位男青年的表现正常吗?他的心理健康吗?如果告诉你这两位青年男女是美国人,你的看法又会如何呢?

如果没有告诉你这两位青年男女是美国人之前,会有很多人认为这两个年轻人有毛病、不正常;当你得知这两位青年男女是美国人之后,可能就会改变先前的印象。

由此可以看出,人的心理健康具有相对性,与人所处的时代、环境、年龄、文化背景等诸因素有关。所以,不能只以一种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己的心理是否健康,而应该对人的各方面情况进行综合分析比较,才能对其作出正确的判断。

② 心理健康状态具有模糊性。

人的心理健康与不健康,不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。因此,心理健康或者不健康不是一下子就能截然分清楚的,良好的心理健康状态与严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体,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。

【小资料】

异常心理与正常心理的关系

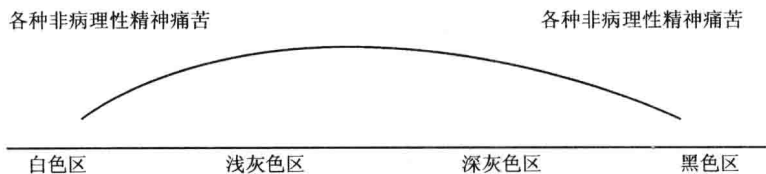


图 1-1 心理问题的程度与范围

注:白色区—健康人格 浅灰色区—有心理冲突者

深灰色区—人格异常者 黑色区—人格变态者

③ 心理健康状态具有可逆性。

人如果不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,心理健康水平就会下降,甚至会出现心理变态或患上心理疾病;反过来,如果心理出现困扰或失衡时,学会及时自我调整或者寻求心理帮助,就会很快解除烦恼,恢复愉快的心情。

④ 心理健康状态具有动态性。

人的心理健康状态不是固定不变的,而是一个动态发展的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变以及自我保健意识的发展而发生变化。

(二) 大学生心理健康的标准

有关大学生心理健康的标准,专家们同样有着多种论述。综合国内外专家的观点,

根据处于青年中期的大学生所具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为七条:

1. 能保持较浓厚的学习兴趣和较强的求知欲

学习是大学生的主要活动任务。心理健康的大学生能珍惜学习机会,有强烈的求知欲,能自觉克服学习中的困难,学习成绩较稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

2. 有正确的自我意识

自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生了解自己、接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短地发展自己。

3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境

心理健康的大学生能经常保持愉快、乐观、开朗的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲痛、忧愁等消极情绪体验,但能主动适当调节和控制,始终让积极的情绪占主导地位。

4. 能保持和谐的人际关系

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,在群体中能与他人合作共事,关系协调。

5. 能保持完整、统一的健全人格

人格是指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生,他们的人格完整健全,具有积极进取的人生态度,并以此为中心把自己的需要、理想和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括认识环境及处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生在环境改变时能勇敢地面对现实,对周围环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;不逃避现实,能对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,以积极的态度使自己的思想和行为与社会环境协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征

人生发展的不同阶段,人的心理、言行、举止等都有与他们所处年龄段相对应的行为表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的,过于老成、过于幼稚、过于依赖等都是心理不健康的表现。

三、自我调适与训练

【案例】

一天,某高校心理咨询室来了一位一年级的女孩,她一进屋就愁容不展。咨询员让她坐下以后,女孩就说她近来非常压抑、焦虑,想退学。当说到原因时,她泪如雨下。她

说,她高考成绩不理想,没有考上本科,心情非常不好。最近,又与宿舍同学关系紧张,大家孤立她。自己每天独来独往,形影相吊,一进宿舍就感到压抑、窒息。她说,一想到要过三年这样的生活,实在受不了。现在自己兴趣丧失,精力不足、悲观失望,自卑、失眠,学习效率下降,感觉对不起父母。期间不停哭泣,谴责自己,认为自己是个无用的人、多余的人,还不如一死了之。

——摘自某大学新生的心理咨询记录

生活中一旦自己也产生了与上述女孩相类似的感觉,就说明你也存在一定的心理问题。这些问题若得不到及时的解决,烦恼和痛苦就会始终伴随着你。作为新时代的大学生,应该多了解相关的心理健康知识,掌握一定的自我调节技能,形成一定的心理自助能力。随时能正确把握自身的心理脉搏,通过自我调节或求助他人,使自己始终保持良好的心态。

(一)走出认识的误区

1. 掌握正确的心理健康知识

日常生活中我们经常听到这样的口头禅:“你真是神经病!”、“你有心理障碍吧?”。大家这样说,是指当事人的脑子有问题或心理有问题。其实,这种笼统的提法,说明人们对心理问题和心理健康方面的知识还不是十分清楚,或者存在认识上的偏差或误区。

通俗地说,心理障碍是个大概念,包括精神病性障碍和非精神病性的心理紊乱。精神病性障碍就是通俗说法的精神病(又称为精神障碍),是心理障碍最严重的表现形式。我们平时生活中所说的“神经病”与精神病是一个概念。所谓精神病是一大类疾病,主要包括精神分裂症、情感障碍、心因反映(就是通常说的受刺激后精神失常)等。精神病性障碍属于精神病学的研究对象,不是心理咨询和心理治疗的研究对象。非精神病性的心理紊乱,是心理咨询和心理治疗的研究对象。非精神病性的心理紊乱根据其程度不同,又将其分为三种类型:心理问题、心理紊乱和边缘状态。

心理问题是指由于某种原因的影响,在近期发生的、反映不太强烈的某种不协调的心态。这种心态主要是由特定事件的影响造成的,其突出表现为心理压力较大、人际关系不协调、家庭关系不和、情绪困扰、失恋等心理不平衡状态。这种心态并不严重影响思维逻辑性,持续时间也不会太长,随着时过境迁,这种心态有的就会随时间推移而消失;也有的若不及时调节和疏导,就会有加重的发展趋势进而影响身心健康。

【案例】

和从四面八方来的同学同住一个宿舍,我遇到了好多问题:我习惯早起,舍友说我早晨起来吵到他们了;可是晚上他们又“卧谈”,谈到很晚,我被他们吵得睡不着;还有宿舍卫生,有的人特别不自觉,该值日时偷懒,而且从来不打开水,用别人的;还有电话,经常被他们霸占着,我爸妈找我都打不进来……很多很多问题,有几次差一点就要开战了。我也知道这不是谁的错,可能是因为大家的生活习惯不同吧。可是怎么才能解决这些问题,让我尽快适应大学的集体生活和人际关系呢?

——摘自某大学新生的心理咨询自述

上述现象就属于明显的心理适应问题,即使不经别人的指导,那个同学过一段时间

也会适应这种新的环境,使自己的心态趋于正常。当然,如果有人及时进行指导帮助,那个同学会适应的更快一些。大学生中常见的多是这种程度的心理问题,也是大学校园中心理咨询所要解决的主要问题。

心理紊乱通俗意义上就是指我们日常生活中常说的“心理障碍”,它比心理问题反应程度要强烈,并严重影响思维逻辑。心理紊乱持续的时间比较长,有些内容有泛化现象和自身难以克服的精神负担,有时还伴有明显的身体不适,表现出人格异常和精神症状,如强迫症、抑郁症、恐惧症和攻击行为等。例如,有的大学生由于某种刺激的影响,害怕看见某人;但时间长了后,他不但害怕看见特定的(即对他造成刺激)人,而且害怕见所有的人,跟任何人都不敢接触。这类问题只靠自我调节是难以解决的,因此,必须求助于专业的心理咨询师帮助才能奏效。像前面案例中的女大学生就属于这种程度的心理障碍。在大学生中,这种程度的心理障碍占有一定的比例,它也是大学校园中心理咨询所要解决的问题之一。

边缘状态是介于精神病性障碍和非精神病性的心理紊乱之间的一组病症,程度上比心理紊乱重,但比精神病性障碍轻,具体往哪类病症里划,须根据实际情况由心理学家和精神病学家会诊来决定。

因此,通过对上述知识的简单了解,我们就会懂得,不论对自己或他人,不要出现一点心理不适就马上怀疑其是“神经病”。对于大多数大学生来说,所出现的心态暂时不适,多为一般性的心理问题,只要及时地进行自我调节或求助于心理咨询师的帮助,都会得到妥善解决的。

2. 纠正对心理咨询的偏见

【小资料】

一天,某校计算机专业大二的小王从心理咨询室出来,正巧遇到了大一的几位新生。她们几个望着小王的背影指指点点,显出很神秘的样子。

——摘自某大学心理咨询师的咨询记录

像上述现象中对小王指指点点的几个同学对待心理咨询所持的态度,在其他同学中也常见到。原因是他们对心理咨询的认识存在偏见。

关于什么是心理咨询,在部分大学生中的确存在认识上的误区:有人认为心理咨询就是“聊天”;有人认为心理咨询就是思想政治工作的变形;更有人认为,只有“有病”的人才去作心理咨询。

其实,心理咨询并不是像有些同学认识的那样是“聊天”、是“思想工作”,心理咨询是一个受过专门训练的专业人员向来访者提供心理学帮助的过程。在心理咨询过程中,来访者就自身存在的各种心理问题和矛盾,向具备专业技术的心理咨询师进行诉说,通过心理咨询师的支持和帮助,找出问题的症结,进而摆脱困境,恢复心理平衡,提高对环境的适应能力。

心理咨询中的来访者多是日常生活中遇到某种精神压力、引起心理冲突而寻求帮助的正常人。他们不一定是病人。寻求心理咨询的人总是在自己觉得存在心理困扰而又无法摆脱时才来寻求帮助,但存在心理困扰不一定就是有精神病。每一个正常人在特定的情境下,都可能会产生烦恼和苦闷,当他们感觉凭自己的能力不能摆脱痛苦时,寻求别

人的帮助是非常自然的现象。因此,不能说寻求心理咨询就是“有病”。

正是因为有些大学生对心理咨询的认识存在一定的偏见,才导致某些人出现一定的心理冲突时,自己既没有能力及时调节,而又担心其他人说自己“有病”,不敢去寻求心理咨询师的帮助,所以就始终被这些问题所困扰而不能自拔,整天陷于痛苦之中。因此,作为新一代的大学生,应该对心理咨询有一个正确的认识,以便在特定的情景下能借助于心理咨询促进自己的健康成长。

(二) 正确识别异常心理

人的心理正常与否,在不同的年代、不同的地区、不同的社会文化环境,会有不同的判断标准。因此,判断一个人的心理是否异常,只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑,通过和社会所认可的行为模式进行对比,并和其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较,才能判断他有无心理异常及异常的程度如何。例如,有一位大学生,平时性格开朗、活泼大方,可是近两个星期却格外抑郁,不能集中精力学习,还常常在夜里哭醒。你能就他的现象断定说他精神失常了吗?如果告诉你,他心仪的女朋友刚刚和他分手,你又会怎么看他呢?因此说,假如一个人能按社会所认可的行为方式去行为处事,其心理状态和行为方式能为常人所理解,即使他有时出现轻度的心理不平衡,也不能认为他心理不正常。

(三) 心理训练

压力应对技巧训练

面对压力时,个人的思考与压力的缓解有密切关系。积极的思考,可以缓解紧张、安定情绪,帮助你从焦虑的生理反应中解脱出来,使身体放松。

【目的】缓解紧张,放松身心。

【步骤】

①准备可以随身携带的卡片或记事本。

②列出几条用来应对压力的自我言语,把它背下来,当你面对压力时,就可以用它来帮助自己克服焦虑。

③下面是帮助你积极思考的一些例子。

面对压力时:一切都会很顺利的;没有什么好担心的;我相信我可以面对它。

感到紧张害怕时:深呼吸;没有什么大不了的;以前遇到比这更糟糕的情况,不也过去了;这件事没什么了不起的。

面对压力情境时:一步一步慢慢来,不要慌;只要尽力就好,问心无愧即可;深呼吸可以帮助我放松。

注意:最有效的自我言语是你自己想出来的,当句子失去效力时就应该更换,随时使它对自己有效。当成功克服压力时,别忘了给自己一些鼓励的言语。

四、活动与反思

(一) 心理活动

心理健康测试

【活动目的】大概了解自己的心理健康状况。

【活动方式】心理测验。

【活动过程】学生根据自己的理解填写心理健康自我测验表,然后按要求进行统计。

表 1-1 心理健康自我测验表

序号	项目	测验标准				
		无	轻	中	重	很重
1	身体衰弱					
2	身体有刺痛感					
3	怕痛					
4	皮肤破了不易好					
5	动作迟钝					
6	注意力难集中					
7	记忆不好					
8	丧失兴趣					
9	难摆脱苦恼					
10	为自己的病情烦躁					
11	常为一些小事着急					
12	平时情绪易紧张					
13	关心身体的程度超过了现在身体的实际健康程度					
14	遇到紧急的事会心跳出汗					
15	情绪易波动					
16	思维迟钝					
17	想象力易贫乏					
18	容易发怒					
19	难控制自己的情绪					
20	精神不能放松					
21	情绪易冲动					
22	很难入睡					
23	为自己的病情焦虑					

测验时在每一项标记栏中打“√”作标记。根据测验结果,可将受测者的心理健康水平分为4类。

第一类:心理健康水平高——表中23个项目答“无”者。

第二类:心理健康水平一般——表中1/3的项目答案为“无”,其余基本上为“轻”。

第三类:心理健康水平较低——表中半数左右答案为“无”,其余分布于各等级。

第四类:心理不健康——表中答案基本上分布于“重”、“很重”各栏。

注意:此测验只用于粗略检查,不能用于正式诊断或筛选。