

大学生文化素质教育书系

大学生心理咨询书信集

教育部高等教育司 组编

主 编 张小乔

副主编 赵 颖

张媛媛



华中科技大学出版社

大学生文化素质教育书系

大学生心理咨询书信集

教育部高等教育司 组编

主 编 张小乔

副主编 赵 颖

张媛媛

华中科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理咨询书信集 / 张小乔 主编
武汉: 华中科技大学出版社, 2004 年 5 月
ISBN 7-5609-3132-4

I. 大…

II. ①张… ②赵… ③张…

III. 大学生-心理卫生

IV. R395. 6

大学生心理咨询书信集

张小乔 主编

责任编辑: 张 欣

封面设计: 潘 群

责任校对: 陈 骏

责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 87557436

录 排: 华中科技大学出版社照排室

印 刷: 湖北省通山县印刷厂

开本: 850×1168 1/32 印张: 10. 625

字数: 244 000

版次: 2004 年 5 月第 1 版 印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷 定价: 12. 80 元

ISBN 7-5609-3132-4/R · 38

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)

“大学生文化素质教育书系”编委会

顾 问：周远清 张岂之

主 任：钟秉林

副主任：杨叔子 李文海 王义道 胡显章 李进才

委 员：王义道 费振刚 王天有 叶 朗 胡显章

徐葆耕 李文海 杜厚文 石亚军 刘大椿

陈 洪 逢锦聚 张文显 马世力 施岳群

朱立元 叶取源 王斯德 许敦敦 杨叔子

刘献君 文辅相 李进才 陈春声 张楚廷

李植松 冉昌光 束鹏程 彭治平 郑惠坚

张 峰 钟秉林 刘凤泰 阎志坚

“大学生文化素质教育书系”总序

教育部副部长 周远清

加强大学生文化素质教育工作到现在已经进行4年了。1995年,加强大学生文化素质教育工作作为高等教育教学改革的一个重要探索,首先在52所高等学校进行试点,试点工作得到高等学校的普遍认同和积极响应。通过近3年的实践,试点工作取得了显著成效。在试点工作取得一定经验的基础上,教育部又相继出台了几项重要措施:制定下发了《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》,成立了高等学校文化素质教育指导委员会,在全国普通高校建立了32个“国家大学生文化素质教育基地”等,加强文化素质教育工作从此由试点逐步向全国高校推开。

在实践的过程中,我们认识到,要使加强文化素质教育向纵深发展,就必须实现“三提高”:提高大学生的文化素质,提高全体教师的文化素养,提高大学的文化品位与格调。实现“三提高”应是高等学校文化素质教育工作更高的境界,也将把文化素质教育工作推向一个新的阶段。

从我国和世界社会、经济、科技的发展要求,以及21世纪对人才的需求出发,我国原有的高等教育人才培养体系确有许多不相适应的地方,人文教育薄弱就是较为突出的一点。实践证明,加强大学生文化素质教育,对于推动教育思想和观念的改革,推动高等教育人才培养模式的改革,对于高等学校培养适应21世纪需要的高质量、高素养的人才,具有重要意义。无疑,加强文化素质教育

已经成为深化高等教育改革特别是人才培养模式改革的切入点，切中了我国高等教育人才培养的时弊，符合我国高等教育改革的实际，而且也顺应世界高等教育改革和发展的潮流。

党中央、国务院召开了改革开放以来的第三次全国教育工作会议，颁发了《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》。《决定》以及江泽民总书记等中央领导同志的讲话，无疑为我们进一步开展加强文化素质教育工作指明了方向，更加坚定了我们做好这项工作的信心。

我们强调的加强文化素质教育，主要是通过对学生加强文学、历史、哲学、艺术等人文社会科学和自然科学方面的教育，以提高全体大学生的文化品位、审美情趣、人文素养和科学素质；我们也强调作为一种新的教育思想观念，加强文化素质教育必须贯穿于人才培养的全过程，必须课内外相结合。为此，作为推动文化素质教育工作的一项重要措施，我们组织国内有关学科的著名专家、学者，编写了这套“大学生文化素质教育书系”。它既可以作为教材，也可以作为课外读物，其主要目的是向大学生介绍中华民族的优秀传统文化，介绍人类优秀文化成果，使学生从中汲取营养，不断提高自身的综合素质和文化品位，提升自身的精神境界。

从古今中外杰出人才的成长过程来看，除老师的教导和课堂的学习外，无不从前人留下的文化精品中得到启发，受到熏陶。我们组织编写“书系”的初衷就是弘扬中华民族的优秀传统文化，体现时代精神，使它在提高大学生的人文素养和科学素质方面发挥作用，对大学生的成长产生积极的影响。我们深信，由著名专家学者精心编撰的这套“书系”，一定能够成为大学生成长过程中的良师益友，伴随他们走上成才之路。

21世纪即将到来，知识经济已见端倪，从高等教育改革和发展的趋势看，21世纪是更加尊重知识、更加注重人才素质全面提高的世纪，就这一意义而言，我们现在所开展的加强文化素质教育仅仅是个开始，还有许多工作等待着我们去完成，我们相信会

有更多的学校和教师参与到这项工作中来,我们也希望更多的专家、学者参与“书系”编写,为全面推进素质教育工作提供更加丰富的、高质量、高品位的文化精品,为加强文化素质教育工作做出自己的贡献。

1999年8月于北京

前 言

《大学生心理咨询书信集》是为在校大学生编写的一本心理健康知识科普读物,是教育部文化素质教育系列丛书的组成部分之一。书中介绍的心理健康科学知识不仅适合于大学生,对于学校教育工作者、学生家长和即将跨入大学校门的青年学生增进心理健康知识,增强心理素质,做好入学前的心理准备,也具有重要的参考价值。

心理素质是大学生总体素质的一个重要方面,它与学生德、智、体、美诸方面的发展密切联系,相互交融。心理健康教育对大学生的全面发展具有重要意义。2001年,教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》中就明确指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质,而且要有良好的心理素质……加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段……大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,具有重要的作用。”

在校大学生年龄一般都在十七八岁到二十一二岁这个年龄段,正值青年期。青年期是人生智力发展最快的时期,也是情绪最易起伏波动的时期。不稳定的情绪状态对大学生的智力活动会造成干扰和冲击,使他们不能以充沛的精力投入知识技能的学习,影响他们的健康成长和成才。少数学生甚至因此辍学,或产生自杀意念等严重的心理危机,致使学业不能顺利完成,给个人、家庭和国家带来损失。

心理健康的实质是人的精神状态。高校心理健康教育的目的是使广大青年学生认识心理健康对成才的重要意义,树立增进心理健康的自觉意识,并学会心理调适的方法,能及时摆脱负性情绪的干扰,以饱满的热情、充沛的精力和坚忍不拔的意志投入学习和工作。这不仅关系到他们能否顺利完成在校期间的学习任务,而且对他们毕业以后能否适应复杂的社会生活、处理好人生道路上遇到的各种问题、充分发挥自己的聪明才智、体现自己的人生价值都具有极为深远的影响和意义。未来社会竞争的关键问题是人才的竞争,健康的心态和良好的个性品质本身就是个人素质的具体表现。我们培养的一代新人,如果都能有健全的体魄和良好的精神状态,他们就能在纷繁复杂的国内、国际竞争环境中立于不败之地。这将是我们的宝贵人力资源和巨大精神财富,对我国未来综合国力的发展具有极其重要的意义。

心理健康教育的形式和途径是多方面的,如开设心理健康课程或讲座,开展丰富多彩的校园心理健康的宣传活动,等等。心理咨询是心理健康教育的手段之一,它主要针对来询学生的具体心理问题进行诊断和咨询,解决问题具有更强的针对性。

本书的写作是结合大学生在校学习期间常见的心理问题,通过书信咨询辅导的形式,向学生提供心理健康知识,帮助他们排除困扰、平衡情绪、提高认识、激励意志,以实现提高社会生活的适应能力、树立正确的人生态度、增进身心健康、促进良好心理素质和思想道德素质全面发展的目的。

大学生的心理问题,多数是成长中的问题,并非心理疾病。但也有少数学生确实有心理障碍或抑郁症、恐惧症等精神疾患征兆,极少数人也会有精神疾病的发生。基于这种情况,本书在编写过程中立足于对大学生成长中心理问题的咨询或辅导,同时也涉及某些心理疾病的鉴别和治疗。从写作体裁上看,本书采用了书信咨询的形式。这种形式可一事一议,针对具体问题给予有针对性的咨询或辅导,以使本书更具可读性。本书虽未设章节,但十大问题的安排有其内在联系,读者既可系统阅读,也可根据需要选读其

中某个问题。由于心理咨询要坚持保密原则,因此,书中来信人的姓名是虚拟的,来信的内容是综合的,但这些问题都是大学生生活中存在的实际问题,有相当大的代表性。

本书的主编单位是中国人民大学心理科学研究中心。参加编写的还有华北工学院分院、燕山大学和新乡医学院的心理健康教育工作者。本书的作者大多从事心理健康教育和学生思想工作,他们和大学生直接接触,有着相当丰富的心理学知识和心理咨询实践经验,其中多数人正在大学生心理健康教育和心理咨询的第一线工作。从年龄结构上看,其中既有数十年教龄的心理学教育工作者,也有走出校门不久的心理学研究生,他们除在本单位从事心理学教学和咨询工作外,多数人还在兄弟院校和社会上的心理咨询机构兼职,因此有广泛的来询者接触面,这为本书所提问题的代表性提供了条件。

参加本书编写工作的除主编张小乔(中国人民大学)、副主编赵颖(中国人民大学)、张媛媛(华北工学院分院)外,还有燕山大学的刘舸、新乡医学院的张改叶和中国人民大学的李军、陈锡敏、王艳、侯书栋、胡邓、李家福、董志勇等同志。每位作者都是以“康老师”的名义给大学生复信,但为了说明写作分工,我们在“康老师”署名之后的括号里写上了作者姓名中的最后一个字。

在本书的编写过程中,中国人民大学人文学院的魏金声教授对全书各篇的内容和文字进行了全面的审查和修改。华中科技大学出版社对本书的出版给予了大力的支持,特别是陈晓娟等同志给本书提出了不少宝贵的意见,并付出了辛勤劳动。在此,我们对上述同志表示衷心的感谢!

由于我们的水平和时间所限,本书在内容取舍、专业知识、文字表达等方面,难免有不妥之处,诚请专家和读者批评指正。

张小乔

2003年10月于中国人民大学

内 容 提 要

《大学生心理咨询书信集》是教育部文化素质教育系列丛书之一,它是为在校大学生而编写的一本心理健康知识科普读物。本书结合大学生在校期间常见的诸如对大学生的生活适应、学习心理、情绪调整、人际关系、自我调适、恋爱与性、心理障碍与治疗、就业心理等问题进行了分析与辅导,目的是帮助大学生排除困扰、平衡情绪、提高认识、激励意志、树立正确的人生态度、增进身心健康、促进良好心理素质和思想道德素质的全面发展。

本书采用了书信咨询的体裁形式,针对具体问题给予有针对性的辅导和帮助,具有很强的可读性。书中介绍的心理健康科学知识,不仅适合在校的大学生,对于学校教育工作者、学生家长 and 即将跨入大学校门的青年学生增进心理健康知识、增强心理素质也具有重要的参考价值。

目 录

一、心灵驿站：心理咨询助你成长 (1)

(一)什么是心理咨询? / 张小乔 (1)

(二)心理咨询室的门为谁而开? / 张小乔 (4)

(三)心理咨询有什么作用? / 张小乔 (7)

(四)心理咨询与心理治疗是一回事吗? / 张小乔 ... (12)

(五)在校园心理咨询中,同学们常提出哪些问题? / 张小乔
..... (15)

(六)心理咨询能为我的问题保密吗? / 张小乔 (19)

(七)有压力是否要去心理咨询? / 赵 颖 (23)

(八)苦恼诉说终有道 / 赵 颖 (26)

(九)倾听与倾诉在心理咨询中的作用 / 张小乔、琼 文
..... (29)

(十)怎样评价心理咨询的效果? / 张小乔、赵 颖
..... (32)

二、新的天地：大学生活的适应 (36)

(一)走好大学生活的第一步 / 张小乔 (36)

(二)“小羊”寄语新同学 / 张小乔 (41)

(三)不要使自己失去前进的动力 / 赵 颖 (43)

(四)新同学如何与室友相处? / 董志勇 (45)

(五)想家的思绪可以剪 / 赵 颖 (48)

(六)在想家与“优势”的丧失中成长 / 张媛媛 (50)

- (七)我再也不是“尖子生”了,这可怎么办? / 陈锡敏 (53)
- (八)经济资助是一种施舍吗? / 侯书栋 (55)
- (九)抵御诱惑,延迟满足 / 张小乔 (57)
- (十)考上了这样的大学,我该怎么办? / 陈锡敏 (60)

三、学习放飞:学习适应咨询 (62)

- (一)怎样尽快完成学习方式转型 / 张小乔 (62)
- (二)合理用脑,提高学习效率 / 张小乔 (66)
- (三)注意力不集中怎么办? / 刘 舸 (69)
- (四)不耻下问长学问 / 赵 颖 (72)
- (五)学业为主,活动有度 / 赵 颖 (75)
- (六)怎样解决学习和社会工作的矛盾? / 张小乔 ... (77)
- (七)怎样增强记忆? / 张小乔 (80)
- (八)考试的心理卫生 / 赵 颖 (84)
- (九)怎样消除考试焦虑? / 张媛媛 (86)
- (十)告急互联网成瘾 / 赵 颖 (89)

四、走出迷茫:做自己情绪的主人 (91)

- (一)“最近有点烦” / 张媛媛 (91)
- (二)放松情绪,让生活更美好 / 刘 舸 (96)
- (三)我的情绪为什么总是低沉? / 张媛媛 (100)
- (四)你为什么觉得很累? / 张媛媛 (104)
- (五)奖学金带来的烦恼 / 张媛媛 (108)
- (六)一名研究生的负罪感 / 侯书栋 (111)
- (七)怎样调整负性情绪? / 张小乔 (113)
- (八)心理压力的二重性 / 张小乔 (118)
- (九)心理暗示对行为的诱导作用 / 张小乔 (122)
- (十)从众心理的分析与测试 / 张小乔 (126)

(十一)怎样制怒? / 张小乔	(130)
-----------------------	-------

五、悦纳自我:成为自己的心理医生..... (133)

(一)相信自己美的人会越来越好 / 张小乔	(133)
-----------------------------	-------

(二)战胜挫折,让自己更坚强更成熟 / 刘 炯	(137)
-------------------------------	-------

(三)贫困是我的错,还是命运的错? / 侯书栋	(140)
-------------------------------	-------

(四)怎样才能使我改掉贪吃的坏习惯? / 张改叶	(143)
--------------------------------	-------

(五)减肥的良好心态与正确方法 / 张小乔	(148)
-----------------------------	-------

(六)让别人喜欢你并不难 / 赵 颖	(152)
--------------------------	-------

(七)我是不是太敏感了? / 侯书栋	(154)
--------------------------	-------

(八)胆儿是炼出来的 / 赵 颖	(156)
------------------------	-------

(九)接到骚扰电话该怎么办? / 陈锡敏	(158)
----------------------------	-------

(十)现代青年应具备怎样的性格特征? / 张小乔	(160)
--------------------------------	-------

六、关爱他人:人际关系心理的分析与调适

.....	(163)
-------	-------

(一)克服自卑,建立良好的人际关系 / 张媛媛 ..	(163)
----------------------------	-------

(二)正确处理宿舍人际关系 / 王 艳	(167)
---------------------------	-------

(三)友情也需要细心的呵护 / 王 艳	(170)
---------------------------	-------

(四)怎样建立和培养友情? / 张小乔	(172)
---------------------------	-------

(五)人际交往中矛盾心理的根由 / 赵 颖	(176)
-----------------------------	-------

(六)把美好印象留给他人 / 赵 颖	(179)
--------------------------	-------

(七)克服说“不”的焦虑 / 王 艳	(182)
--------------------------	-------

(八)跨过“愤愤不平”的陷阱 / 王 艳	(185)
----------------------------	-------

(九)为什么别人总冷落我? / 陈锡敏	(188)
---------------------------	-------

七、爱的魅力:恋爱心理的分析与调适 (191)

(一)人间处处有芳草 / 赵 颖	(191)
------------------------	-------

(二)莫让冲动毁爱情	/ 赵 颖	 (194)
(三)男女之间无友谊吗?	/ 张媛媛	 (197)
(四)鱼与熊掌,如何抉择?	/ 张媛媛	 (201)
(五)爱情炽热,囊中羞涩,怎么办?	/ 李家福	 (204)
(六)走出失恋的痛	/ 张媛媛	 (207)
(七)挫折是爱情升华的润滑剂	/ 赵 颖	 (211)
(八)请尊重他的选择	/ 赵 颖	 (213)
(九)我该如何对待来自网络的爱情?	/ 陈锡敏	 (216)

八、性的困惑:性心理的分析与调适..... (218)

(一)走出性冲动的困扰	/ 张媛媛	 (218)
(二)不必为手淫而焦虑	/ 张媛媛	 (222)
(三)不要在五月就挥霍了夏季	/ 张媛媛	 (225)
(四)婚前性行为的得与失	/ 张媛媛	 (229)
(五)性梦的解释	/ 张媛媛	 (233)
(六)*大小不是问题*	/ 张媛媛	 (236)
(七)性传播疾病(STD)恐惧症	/ 张媛媛	 (240)
(八)洁身自爱预防艾滋病	/ 张媛媛	 (243)
(九)我是同性恋吗?	/ 胡 邓	 (247)

九、心灵空间:心理障碍与心理治疗..... (252)

(一)控制焦虑的一种简便方法	/ 张媛媛	 (252)
(二)戒烟何其难	/ 张媛媛	 (256)
(三)正确对待神经症	/ 张媛媛	 (259)
(四)神经症不是精神病	/ 张媛媛	 (263)
(五)忍不住哭泣:抑郁征兆?	/ 张媛媛	 (265)
(六)抑郁症的自我治疗	/ 张媛媛	 (269)
(七)强迫症与完美主义人格	/ 张媛媛	 (274)
(八)创伤后的应激障碍	/ 张媛媛	 (278)

(九) 癔症是怎么回事? / 张媛媛	(282)
(十) 如何使“小迷糊”清醒过来? / 赵颖	(286)
(十一) 从强迫症中走出来要耐心 / 赵颖	(289)
(十二) 失眠症与森田疗法 / 张媛媛	(291)
十、新的征程:就业心理辅导	(294)
(一) 签协议的困惑 / 李军	(294)
(二) 接收函迟迟收不到,急死我了! / 李军	(296)
(三) “绿表”和“红表”的疑团 / 李军	(298)
(四) 调档函是怎么回事? / 李军	(300)
(五) 档案转移,我需要“调兵遣将”吗? / 李军	(302)
(六) 落了户口是否就一劳永逸了? / 李军	(304)
(七) 户口档案还真令人头痛 / 李军	(306)
(八) 无颜见江东父老? / 李军	(308)
(九) 快要离校了,我的心里不禁满是伤感 / 李军	(310)
(十) 建立独立自信的心理世界 / 赵颖	(312)

一、心灵驿站：心理咨询助你成长

(一) 什么是心理咨询？

康老师：您好！

在中学时就听说许多高校都有心理咨询机构，但是我们中学没有，因此也没有进行过心理咨询，不知道心理咨询是怎么回事。今天我已踏进了高等学校的大门，很想知道一些心理咨询的知识，您能给我就这方面的问题作一些解释吗？

小章

小章同学：你好！

很高兴回答你的问题，并代表心理咨询室的全体工作人员向你和所有的新同学表示热烈的欢迎！你问到什么是心理咨询，我就这一问题作如下的一些解释。

在汉语的解释中，咨是商讨，询是询问，心理咨询是来询者就自己心理、精神、情感方面存在的问题，向咨询专业人员进行诉说、商讨和询问，以求问题解决的过程。心理咨询是在良好人际关系的氛围中进行的，咨询师会耐心认真地倾听你的诉说，帮助你分析问题产生的原因，辨明你心理问题的性质，和你一起商讨解决问题的对策，使你的心理恢复平衡。通过心理咨询可以使你的潜能得到挖掘，有助于增强你的心理素质，提高你适应环境的能力，达到增进你身心健康的目的。

心理咨询应强调以下几个基本要素。