

Daxuesheng Ziwo Xinli Fudao Shouce

大学生自我心理 辅导手册

主 编：白 侠 杨 晶

副主编：姜海燕 杨国峰

周英明

主 审：赵景权 王丽莉



中国石化出版社

大学生自我心理辅导手册

主 编 白 侠 杨 晶
副主编 姜海燕 杨国峰 周英明
主 审 赵景权 王丽莉

中国石化出版社

内 容 提 要

适应问题、人格问题、恋爱问题、人际交往问题、自卑问题、挫折应对问题、焦虑缓解、性困惑、就业问题等是在大学生心理咨询中最常见的十类问题。本书针对这十类问题,在开展指导的同时,用三十多个活生生的案例生动地说明了心理咨询的原则、过程及在大学中这些常遇到问题的有效解决方法。

读者对象为大学生以及广大青年朋友。

图书在版编目(CIP)数据

大学生自我心理辅导手册/白侠, 杨晶主编.
—北京: 中国石化出版社, 2004
ISBN 7-80164-618-5

I. 大… II. ①白… ②杨… III. 大学生-心理
卫生-健康教育 IV. B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第
077174 号

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010)84271850

读者服务部电话: (010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京精美实华图文制作中心排版

北京大地印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开本 7.625 印张 168 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

主 编 白 侠 杨 晶

副主编 姜海燕 杨国峰 周英明

编 者 宫龙江 胡 畔 王树伟

徐松芝 卢召宏

主 审 赵景权 王丽莉

前 言

长期以来,我国的心理咨询与治疗工作开展得较为薄弱,由于大学生在观念上的误解,对心理咨询与治疗的认同较小,认为咨询与治疗都是针对“有病或神经有毛病的人”的,谁去咨询和治疗都会有很大的心理压力。实际上,这些看法都是错误的。现代研究表明,每个人在某种程度上都会有心理异常或问题,这和人的机体发生病变一样,是很自然的现象。去心理咨询是对自己负责的表现,是自我调适、保护的必要步骤,是再自然不过的事情。在欧美等发达国家,不仅正常人常找心理医生,就是国家元首也是心理医生的座上客。因此,普及心理健康知识,揭开心理咨询的神秘面纱,让广大在校生在学习、生活、交友、恋爱等方面遇到心理问题的时候,主动求助心理咨询师,是本书出版的主要宗旨。

历时一年,经过十几位心理咨询师的认真收集、加工、整理,《大学生自我心理辅导手册》终于完成了。它在具有较强可读性的同时,可以对大学生进行有针对性的辅导、教育。这是心的聚集,这是爱的奉献,这是一个个心灵的火花,凝聚着十几位心理咨询师的心血和智慧,流淌着他们诲人不倦的爱和真诚,展示着三十几个渴望快乐、渴望美好生活的大学生的

心路历程,这是一份沉甸甸的收获。

适应问题、人格问题、恋爱问题、人际交往问题、自卑问题、挫折应对问题、焦虑缓解、性困惑、就业问题等是在大学生心理咨询中最常见的十类问题。本书针对这十类问题,在开展指导的同时,用三十多个活生生的案例生动地说明了心理咨询的原则、过程及在大学中这些常遇到问题的有效解决方法。它在编排上有以下三个特点:第一,根据当前大学生心理咨询知识贫乏的特点,对心理咨询的有关知识进行了简明扼要的介绍;第二,针对在大学生心理咨询中最常见的十大类问题,在每章中都进行了概括性的指导;第三,为了使本书具有较强的可读性,本书对咨询案例的写法进行了大胆的改革。

本书的分工如下:第一、五、八章由白侠老师编写,第二章由周英明老师编写,第三、四章由杨国峰老师编写,第六、十一章由杨晶老师编写,第七、九章由王丽莉老师编写,第十章由姜海燕老师编写。此外,本书的参编人员还有徐松芝、卢召宏、王树伟、胡畔、宫龙江等教师。

由于参编者在个人知识、咨询经验和写作风格方面各有不同,虽然我们做了大量的工作,尽量满足读者的需要,但仍有诸多不尽如人意的地方,加之心理咨询知识和水平有限,所以难免有许多不当之处,敬请广大专家和学者指正。本书在编写和出版的过程中参考了许多同行的有关文献,得到了学校有关领导及相关部门的大力支持,在此一并表示感谢!

编 者

2004年5月8日



第一章	走近心理咨询	(1)
第二章	告别大一的迷茫	(7)
第三章	培养健全的人格	(28)
第四章	消除自卑的阴影	(48)
第五章	正确处理恋爱问题	(69)
第六章	摆脱性的困惑	(96)
第七章	忘记无谓的烦恼	(127)
第八章	走出失落的低谷	(153)
第九章	敞开孤独的心灵	(174)
第十章	跨越交友的误区	(194)
第十一章	迎接就业的挑战	(217)



第一章 走近心理咨询

随着时代的发展和社会的进步，人们生活节奏不断加快，竞争日趋激烈，人的思想观念、心理行为受到巨大冲击，大学生也不例外，加之人生观尚未稳固形成、心理发展尚未成熟，因而更容易产生困惑、迷惘、紧张、焦虑和无所适从。目前大学生心理健康状况总体是好的，但也暴露出了很多问题，如：刘海洋伤熊事件、马加爵杀人事件以及大学生自杀现象的增多等，说明有一部分大学生心理健康状况令人担忧（我校通过对大学新生的心理健康普查，了解到有心理问题的学生占16.7%）。有很多同学有了心理问题不是主动求助，而是自己承受，有个别同学承受不了就采取极端的手段逃避解决问题。即使想求助，首先想到的也是同学、朋友、自己所信赖的老师、长辈、父母，最后才是心理咨询机构。甚至有个别的大学生认为，去心理咨询的人都是有心理疾病的，或者是精神病人。由此看来，大学生对心理咨询的认识还存在很大的误区，所以我们有必要帮助大学生澄清对心理咨询的错误认识。下面分几个问题简单地介绍心理咨询。



❀ 1. 什么是心理咨询

心理咨询译自英文 counselling，台湾地区叫“咨商”或“辅导”，这种叫法比叫“咨询”更准确，因为心理咨询是咨询师协助来访者解决各类心理问题的过程，在这个过程中，由受过专业训练的咨询员，通过与来访者建立一种平等、尊重、信任、良好的咨访关系，协助来访者认识自己、接纳自己、进而欣赏自己、克服成长障碍、发展个人潜能、完善健全人格。它是一个“助人自助”的过程。

由于心理咨询在国内还处在起步阶段，人们对它存在错误认识也在所难免，在理解心理咨询时，要区别心理咨询和心理安慰的不同。当一个人遇到心理问题感到苦恼时，可以找亲朋好友述说一番或痛哭一场，可以得到许多宽心话和精神安慰，具有情感宣泄和暂时恢复心理平衡的作用。但心理咨询不同于一般的安慰，因为它不仅要使人开心，更要促使人成长。一般人在相互安慰时，会劝说对方尽快忘却不愉快的经历：“过去的事儿就让它过去吧”，这大概是人们平时相互安慰时的共同准则。但心理咨询不会这样简单地劝说忘记过去，而是竭力使人积极地看待个人所经受的挫折与磨难，看到挫折与磨难背后的积极意义，将不愉快的经历当作自我成长的良机。心理咨询与心理安慰另一点不同是，心理咨询要避免使来访者产生依赖，要促进其独立性与自立性。所以，同学们遇到心理问

题时，找心理咨询老师的帮助是明智的选择。

❖ 2. 什么样的人可以接受心理咨询

心理咨询最一般、最主要的对象是健康人群或存在心理问题的人群。也就是说来咨询的都是正常的人，而不是病人；称来询者为来访者或咨客，而不称病人或患者。健康人群会面临许多问题，如恋爱婚姻，求学择业，社会适应，人际交往，他们会期待理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，求得自身能力的最大发挥和寻求生活的良好质量。心理咨询师可以从心理学角度，提供中肯的发展咨询，给出相应的帮助。当求助者感到上述问题影响到生活学习和工作产生的心理冲突难于自行排解，那么就产生了心理问题。心理咨询师可以通过比较合理的咨询，较为系统地进行分析和疏导，以缓解求助者的情绪困扰和内心冲突。

❖ 3. 心理咨询能够做什么

心理咨询的内容包括三个层次：一般性咨询、发展性咨询、障碍性咨询。当一个人处在压抑、痛苦、伤心、难过、焦虑、忧郁等情绪中自己难以摆脱时，去寻找心理咨询师的帮助是一个很好的解决办法，高校心理辅导能够帮助大学生提高自我认识的能力，解决在社会适应、学习成长、人际交往、情绪情感、恋爱与性、择业求职、人格完善、心理障碍等方面存在的问题和困扰。选择心理咨询往往能够更加客观、专



业、有效地解决问题。

✿4. 咨询的时间怎样安排

一般来讲，心理咨询很少能一次解决问题，大多数个案都需要咨询几次才能把问题解决好，若是较复杂的个案，可能需要十几次或更长时间。正常的咨询每次约 50~60 分钟，每周一次，由咨询师和求助者共同约定下次咨询时间和个案结束时间。

我校心理咨询中心从周一至周五每天都有咨询老师接待同学，地点在博文四公寓 327 室(暂时)。在心理咨询中心和第三教学楼都有心理咨询老师的介绍，同学们可自由选择咨询老师或打电话预约。

✿5. 心理咨询过程中来访者的隐私是否受到保护

作为一名心理咨询师，遵守保密原则是他最首要的职业道德，也是他从事这一行业最根本的生命线。所以咨询师为来访者的所有资料保密，不仅是专业 and 道德的要求，也是他自身信誉和专业发展的需要。因此，只要来访者对国家、社会、第三者和自身没有产生安全威胁时，咨询师不得将来访者的任何资料泄露给他人。因学术交流或个案分析讨论时，应隐去那些可能据以辨认出求助者的有关信息。

❖ 6. 学校心理咨询的原则

(1) 保密性原则。保密原则是心理咨询首要的一条原则，既是双方建立和维系信赖关系的基础，也是维护心理咨询工作信誉以及能否有效开展咨询工作的根本性问题。坚持为来访者保守秘密，尊重来访者的个人隐私，是每一位心理咨询工作者的职业道德，也是义不容辞的责任。

(2) 平等性原则。与来访者建立平等、尊重、信任的关系是咨询取得成效的前提和基础。在学校开展心理咨询时，咨访双方都要积极调整好心态，由过去的教育者和被教育者关系调整到平等的咨访关系，解决好角色转换问题。这里的平等不仅是形式上的，更重要的是一种平等相待的态度。

(3) 发展性原则。大学生的问题大多处于发展变化过程中，咨访双方都不能把问题“看死了”，发展性咨询的目的不仅在于了解来访者已有的问题历程和现状，更重要的还在于提示来访者今后发展的可能性和发展方向。

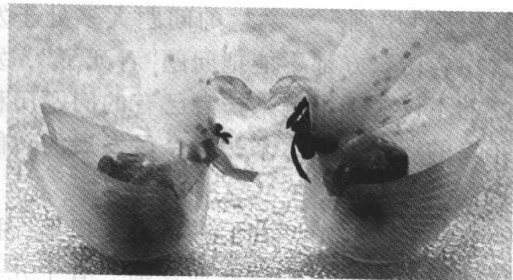
(4) 防重于治原则。由于逐年扩大招生，我校在校人数已达两万人，而心理咨询老师只有十几名，这样悬殊的比例不能保证老师能够了解每一位学生的心理健康状况，因此，在学校中开展心理卫生知识的宣传普及教育，增强大学生心理健康水平，预防心理障碍的发生，减少心理疾病就显得尤为重要。为此，我



校积极开展心理健康教育工作,开设《大学生心理健康教育》、《心理学》、《女性心理学》、《人际关系心理学》、《团体心理辅导》等课程。

✿ 7. 心理咨询的形式有哪些

我校开展心理咨询的形式是多种多样的,除了个别咨询,还有团体咨询、电话咨询、网络咨询、信函咨询,多样化的心理咨询形式可以满足大学生不同的需求。





第二章 告别大一的迷茫

走 过黑色的六月，带着瑰丽的七彩梦，来到向往已久的象牙塔。每一名步入象牙塔的学生，都曾有过一系列关于大学生活的美妙联想：幽静的林荫道，花园般的校园，先进的教学设备，一眼望不到尽头的阶梯教室，笑声朗朗的宿舍楼，还有“睡在我上铺的兄弟”……然而，对于涉世未深的大学生来说，要在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生活，无疑是对自己心理素质和能力的考验。在这一时期，很多大学新生感到迷茫、困惑。学生们的这种心态常常被人们称之为“大一现象”或“大一的迷茫”。刚刚步入大学的新同学普遍存在着不同程度的心理压力，这种压力主要是由外界环境的突然改变引起的。

新生进入大学后，首先要认清学习方式的转变。高中时期学生进行的是以应考为目的的学习，学科的内容、学习的进度都是固定的，老师是“领路人”。而大学实行的是学分制，该学什么，如何安排学习时间，可根据个人特点有所侧重地进行设计，个人自主的余地较大，老师是“指路人”。学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程，这在高中时期是没有的。因此，大学的学习方式对学生的自主意识要求很强。在高中，



应试成绩是衡量学生最重要的标准。而在大学，学生的个人定位、个人道路设计占更重要的地位。

其次，合理评价自己，给自己明确定位。一部分学生由于高中时期被老师、学校视作学生精英，存在很强烈的优越感，进入大学后却发现比自己强的同学很多，自己无论怎样努力，都不可能是佼佼者，于是产生失落感，感到自卑。

第三，在生活方面，新生离开父母过集体生活，自主意识的增强是十分重要的。原来在家里，生活都是由父母照顾，过着“饭来张口、衣来伸手”的生活，到了大学，生活的方方面面都需要自己来料理，一些同学确实需要一个适应的过程。

另外，人际交往也是困扰大一新生的一个重要原因。由于新生之间相互还不了解，性格、生活习惯、想法各不相同，加之独生子女的沟通能力相对较弱，普遍具有不善于包容别人、嫉妒心虚荣心较强、不愿接受批评的心理特征。每名学生对学习环境、生活环境、人际环境的适应都有一个从陌生到认识、最后适应的递进过程。在对环境尚未适应的情况下，一些学生暴露出很多心理方面的问题，如孤独、空虚、寂寞、烦躁、冷漠等。处理好与同学的关系、同室关系、师生关系是大学生活中非常重要的环节，从某种意义上讲，它决定着一个人的大学生活是否美好，体现着一个人的适应能力。

总之，崭新的大学生活并不是要求一个人突然间



成熟起来，而是要逐渐适应生活方式、学习方法的转变。愿同学们都能增强自主意识，尽快适应环境，以极大的热情拥抱美好的大学生活。

寻找迷失的自我

“咚……咚……”，门被敲了两下我才意识到，说得清楚一点儿，那声音不像在敲门，就好像突然一阵旋风击打着门似的，声音有些沉闷。“请进！”我不确定地应道。这时走进一个男孩儿，还没等我说请坐，他就已经一屁股坐在了我对面的椅子上，低着头，没有要与我交谈的意思。我随即打量了他一下，穿着很随便，白色的衬衫已经有些发黄，一个袖子还没系扣，头发也有好长时间没理过，他的装束与咨询室内简洁、明快的布局形成了鲜明对比。这是这个男孩给我留下的第一印象。

他就是萧强，现在上大一，是我刚开始咨询不久时接待的一个男孩，在这之前，辅导员老师已经向我说起过他，但我假装什么也不知道。

“你希望我从哪一方面给你提供帮助呢？”等不到他的声音，我问道。他两只手放在大腿上不停地玩儿着大拇指，懒洋洋地告诉我说：“是老师叫我来的。”那种表情和态度就好像在告诉我说：我从来就没想到这儿来。他的身子下意识地动了动。“你了解心理咨询吗？”我意识到他会对我的问话产生一些抵触，所以我避免



问一些针对他的有关问题。“听说过一点”，“能说说看吗？”我试图让他多说。他稍停顿了一会儿，用力吸了一下鼻子说：“好像是给心理有病的人治病的。”我知道要使他产生抵触的情绪，就得向他说明什么是心理咨询。“嗯！其实你理解错了，心理咨询并不是给心理有病的人治病，而是帮助那些心理压力较大的人进行自我调节，从而使其乐观、积极地面对生活的。”他似乎对我的解释产生了兴趣，慢慢地抬起头。

这时我才看清他的相貌，暗黄的脸颊有点儿塌陷，眉毛很黑，眼睛也很大但却无光。

“心理咨询还有一个重要特点：就是咨询者有责任和义务为来访者保守秘密，这也是心理咨询的职业道德要求。”我进一步解释道。这时他避开了我的目光，看着墙上那幅画着平静的大海的壁画。随后他又低下了头。我静静地等待着他的声音。“我只是不喜欢在这里生活，我觉得自己什么也不如人。”他似乎很难过，语气有些激动，上下牙交替着咬着嘴唇。

凭直觉，我感到萧强是那种对自我十分敏感的人。

又沉静了一会儿，他接着告诉我，他现在活得很辛苦，上课听不懂，老师提出的问题大家都知道，而他却在老师讲了两遍的情况下还处在模糊状态，在寝室大家也不跟他说话，他一吱声儿室友们就会笑，上课时老师也不正眼儿看他，有时刚要动一下，老师就会用严厉的目光瞟他一眼……他家在陕北一个农村，村里就他一人上大学，临走时乡亲们帮着筹学费，给