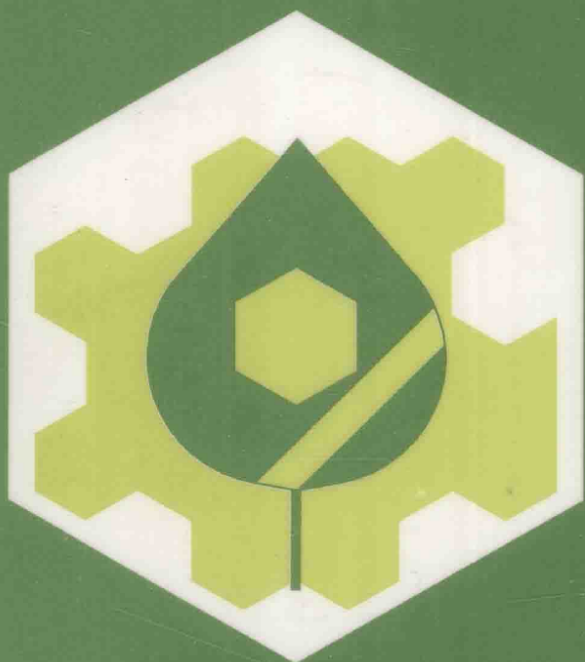


大学生心理健康

咨询导论

徐长华 张德论 杨瑞萍 编著



北京邮电大学出版社

大学生心理健康咨询导论

徐长华 张德伦 杨瑞萍 编著

北京邮电大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康咨询导论/徐长华等编著. -北京:北京邮电大学出版社,1997.1

ISBN 7 5635-0262-9

I. 大… II. 徐… III. 大学生-心理卫生-通俗读物

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23885 号

内 容 简 介

本书运用心理学、心理卫生学、心理咨询学的理论和知识,详细分析了当代大学生中常见的人格问题、情绪问题、认知问题、学习问题、人际关系问题、恋爱问题以及求职择业问题,并提出了具体的咨询意见和建议。

全书内容详实,针对性强,理论阐述深入浅出,通俗易懂,是当代大学生认识自我,加强修养,保持健康,全面发展的一本有益的参考书。

大学生心理健康咨询导论

编著者：徐长华 张德伦 杨瑞萍

责任编辑：王守平

*

北京邮电大学出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北省高碑店市印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 印张 9.25 字数 238 千字

1997 年 1 月第一版 1997 年 1 月第一次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-5635-0262-9/G·38 定价：12.00 元

前 言

我们从来没有像今天这样深刻体会到,适应不断变化的社会竟成了我们生活中的一个重要命题。随着科学技术的飞速发展,社会生产方式迅速调整,人们的世界观、人生观、道德观、择业观以及人际关系、生活方式等都处在变革之中,今天的大学生,能否面对这些?怎样面对这些?这是我们教育工作者迫切需要研究、探讨并帮助大学生解决的问题。

1984年,我校德育教研室开始了针对大学生的心理咨询工作,几年来收到了许多意想不到的效果。我们发现,不少大学生身上所出现的问题,并不完全属于思想品德的范畴,而是由于面对强烈的社会震荡所引起的心理紧张、困惑和失衡。为了满足大学生的要求,1989年我们开设了《大学生心理健康咨询》选修课,这门课开出后,在大学生中引起强烈反响,他们踊跃报名听课,还在教学内容上提出了许多有益的建议。在经过一年授课的基础上,1990年编写了《大学生心理健康咨询》讲义。经过六轮授课,对讲义作了进一步的补充完善,于1993年在院内出版了《大学生心理健康咨询导论》这一教材。该教材又经过三年的使用,同时注意吸收同行中最新的研究成果,并把我们在心理咨询工作中总结出的经验贯穿进去,最终形成了这本书。

全书共分十二篇。第一、二两篇是从总体上对心理咨询的概念、心理健康的标准以及在大学生中开展心理健康咨询的重要性等问题进行概括的阐述,并简单介绍了大学生中常见的心理问题;第三、四、五、六、七、八篇分别就大学生中存在的人格问题、认知问

题、情绪问题、人际关系问题、学习问题和爱情问题等进行了详细的分析阐述,并提出具体的咨询指导意见,这是本书的重点,第九篇主要讲求职和择业问题,目的在于帮助大学生尽早树立起科学的择业观,为将来走向社会做好相应的心理准备。第十、十一、十二篇分别介绍了心理咨询的三大理论基础,它们在帮助大学生克服心理障碍、恢复心理健康方面各有千秋,在学习中需要吸收其精华,剔除其糟粕。

在紧张工作之余,我们三位作者完成了该书,由衷的感到欣慰,但同时又不乏这样的担心:书中列举了许多事例,而且多数描写的是心理不健康者,大学生们会不会把它跟自己联系起来,看到有些特征是自己所拥有的,因而得出结论,认为自己有问题,进而陷入惶恐不安之中。这里我们提醒大学生朋友们:第一,请勿对号入座;第二,要全面理解书中的观点,我们描述心理不健康者,是为了更好地理解心理健康者;第三,具备某些特征,并不能说明你就患有该心理障碍,这就像书中所描述的,发烧的人会觉得得冷,但觉得冷的人并不一定发烧。

本书由徐长华、张德伦、杨瑞萍三人共同编著,其中第一、二、三、四、六、十、十一、十二篇由张德伦撰写,第五、七篇由杨瑞萍撰写,第八篇由徐长华撰写,第九篇由徐长华、张德伦撰写。全书由张德伦统稿,徐长华教授审定。在编写该书的过程中,得到清华大学樊富珉教授和北京师范大学郑日昌教授的指导,该书的出版得到了学校及教务处有关领导的大力支持,在此一并表示感谢。

由于我们水平有限,错误之处在所难免,希望读者提出宝贵意见。本书撰写过程中参考了有关著作、报刊和科研成果,在此也向作者表示衷心的感谢。

作 者

1996年8月29日

目 录

前 言

第一篇 心理健康的挑战

1. 为什么要开展心理咨询 (2)
2. 什么是心理咨询 (8)
3. 怎样开展心理咨询 (11)

第二篇 心理健康的标准及常见的大学生心理问题

1. 心理健康的标准 (17)
2. 心理障碍患者的症状表现 (24)
3. 常见的大学生心理问题 (30)

第三篇 人格与心理健康

1. 人格及其特征 (36)
2. 大学生人格发展缺陷、人格障碍及其调整 (44)
3. 塑造健康的人格 (57)

第四篇 认知与心理健康

1. 什么是认知及其如何影响人们的心理 (68)
2. 常见非理性信念及其特征 (70)
3. 非理性信念与心理障碍 (77)
4. 常见的大学生非理性信念及其认知调适 (80)

第五篇 情绪与心理健康

1. 情绪的一般概述..... (94)
2. 大学生的情绪状态及情感特点..... (98)
3. 大学生的情绪困扰及对策 (104)
4. 乐观情绪的培养 (114)

第六篇 人际关系与心理健康

1. 人际关系的涵义及作用 (118)
2. 大学生人际交往的特征 (124)
3. 大学生人际关系不适的类型及对策 (129)
4. 大学生良好人际关系的建立 (137)

第七篇 学习与心理健康

1. 大学生学习的一般概述 (149)
2. 大学生中常见的学习心理障碍及调整 (160)
3. 大学生潜能的开发 (168)

第八篇 爱情与心理健康

1. 爱情的一般概述 (174)
2. 大学生中常见的爱情心理困扰及其调适 (182)
3. 赢得甜美爱情的必备条件 (195)

第九篇 求职与择业咨询

1. 求职与择业的准备 (203)
2. 求职与择业心理分析 (213)
3. 从学校开始引导大学生逐步走向社会 (219)

第十篇 心理动力学理论

1. 主要代表人物 (238)
2. 基本理论观点 (241)
3. 咨询和治疗方法 (250)

第十一篇 行为理论

1. 主要代表人物 (254)
2. 基本理论观点 (257)
3. 咨询和治疗方法 (261)

第十二篇 人本主义理论

1. 主要代表人物 (268)
2. 基本理论观点 (269)
3. 咨询和治疗方法 (277)

参考文献

第一篇

心理健康的挑战

“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”

——世界卫生组织

对当代大学生来说，“心理素质”、“心理健康”、“心理疾病”等这类词汇并不陌生。因为不论是在电视、广播中，还是在报纸、杂志里，我们常常可以看到这样的报道：

某某运动员、平时训练时成绩很不错，可是一遇重大比赛，总是出现失误，发挥失常。究其原因，是由于比赛时心情过分紧张、心理压力过大或心理素质较差所致。

某某中学生，本是一个尖子学生，论成绩考上大学没什么问题，可是参加高考时，因紧张、焦虑和恐慌，竟然晕倒在考场上。

某某股民，看到别人在炒股中发了财，也想碰碰运气，然而很不幸，面对连日暴跌的股市行情，因承受不了巨大经济损失所造成的精神打击，走上了自毁的道路。

某某大学生，因对大学生活不适应，加上学习紧张、竞争激烈、心理压力过大，患上了精神分裂症。

某某企业招聘职员时，不仅考核应聘者的专业知识和技能，而且还加试了心理测验。

.....

诸如此类报道的出现并非偶然，因为我们的国家正处在一个大变革的时代，科学技术突飞猛进，社会结构不断调整，伴随着经济体制由计划经济向市场经济的过渡，竞争已经渗透到人们生活的各个方面，人们的思想观念、生活方式、行为模式正面临着巨大的冲击，旧的平衡被打破，新的平衡尚未完全建立，可以说人们从来没有像今天这样，正在经受着一场心灵的震撼。

不论是在教育界、卫生界，还是在企业界、体育界，甚至可以说遍及各个领域，人们都把“心理素质”提到了一个十分重要的位置。人们需要拥有健康的心理，更加需要开发自身的潜能，而要做到这一切，都离不开这样一个特定的领域——心理咨询。

1. 为什么要开展心理咨询

这是一个关键性问题，也是本书的写作目的。不过，当你对人有了更深的理解，对我们生存的现实世界有了更多的认识，并且发现你自己或你身边正有人为心理问题所困扰，而你或他又无力摆脱目前的困境时，该怎么办？是否去就医？李君，18岁，大学一年级学生，家在沿海某城市。自小学习成绩十分突出，并养成了很好的学习习惯。记得在高中时，他只要想学习，往座位上一坐就是半天，不管外面发生多大的事，都惊动不了他。可是也不知怎么搞得，自从上大学以来，他竟然无心学习，思想总是集中不起来，常常坐在教室里发呆，学习效率很低。为此，他十分苦恼、担心，尤其是当看到别的同学都能安心看书时，心理压力更大，内心焦躁不安，痛恨自己不能集中精力。结果，越恨就越急，越急就越不能集中精力，越不能集中精力就越恨自己，从而陷入恶性循环之中不能自拔，晚上睡不好觉，白天没有精神，他不知道自己得了什么“病”。曾经去过医院，看过精神科医生，拿了不少药，可是吃过药以后，除了感到一天到晚十分困倦之外，没

别的什么效果。这究竟是为什么呢？吃药怎么治不了他的“病”呢？

· 健康的新概念 ·

李君身上出现的现象，在大学校园里可以说不是个别的，它使人们意识到，传统的生物医学模式固然十分重要，但它并不能包治百病。常言道：“心病还得心药医”。打针吃药未必能治好人的心理困惑，只有建立起新的医学模式，从更为广阔的领域去理解人的健康，才具有更加科学的意义。现代医学的研究已经证明，心理的、社会的和文化的因素同生物因素一样，与人的健康和疾病有着十分密切的关系，医学不仅要研究人的生理学和病理学，而且要研究整个的人，研究人的心理、社会环境和文化背景等各个方面。早在1948年，世界卫生组织（WHO）刚刚成立时，就在宪章中给健康下了这样的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这一定义反映了医学模式由传统的生物模式向现代的生物—心理—社会模式的转变。而且，伴随着社会的发展，人们的认识水平不断提高，1990年世界卫生组织又对健康定义作了如下补充：

“一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健康，才算是完全健康的人。”

躯体健康：一般指人体生理上的健康。

心理健康：标志有三个方面：第一，具备健康心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪。有较好的自控能力，能保持心理上的平衡量。能自尊、自爱、自信，而且有自知之明。第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任。第三，健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业上的追求。

社会适应良好：指一个人的心理活动和各种行为能适应当时

复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康：最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认为模范的准则约束、支配自己的言行，能为人们的幸福作贡献。

由此可见，健康绝不仅仅是躯体的健康，而是包括躯体、心理、社会适应和道德四个方面在内的一个综合性指标，四者缺一不可。

• 校园竞争带来的压力

随着高校改革的日益深入，许多院校陆续打破“双包”，逐渐实行“双自”，即由过去的包学费、包分配转变为现在的自费和自谋职业。这一政策性转变，对习惯于依赖的大学生来说，过去是“皇帝的女儿不愁嫁”，只要考上大学，就像进了“保险箱”，一切都包在国家身上。现在则不同了，丢掉铁饭碗，丧失稳定感，一切靠自己。“我行吗？”、“自己怎么去找工作呢？”、“万一没人要怎么办？”……。由此，许多大学生，刚入学就开始为自己的前途担忧。

大学并不是脱离社会的象牙塔，市场经济带来的各种变化正在冲击着大学校园。大学生已经明显地感到，不管是选择“上山”（上科技之山）还是“下海”（下商品经济之海），竞争——班内排名竞争，期末考试竞争，毕业、考研竞争，选择岗位竞争，等等，都成了他们生活中不可缺少的一部分。优胜劣汰的市场法则无情地鞭挞着他们的“等靠”观念，无形的压力促使他们发奋读书、丰富学识、锻炼能力、培养适应性。因为，只有这样，才能掌握竞争的主动权，从而以自己坚强的人格赢得在市场中生存的权力。

· 新生活的冲击

大学生来自祖国的天南地北，多数是初次远离家门，周围的一切对他们来说都是陌生的。生活环境的变迁使他们失去了原有的依靠，入学初期——人生的转折点——容易使某些大学生感到生活上的无依无靠，精神、心理上的无所寄托，难免产生空虚和孤独。人际关系的变化使他们感到难以应付，过去同学关系纯真无邪，相互之间坦诚相见，现在，周围全是新面孔。彼此的封闭和隔阂使许多大学生唉叹：“到了大学再也找不到像中学时那样的好朋友了”。生活的单调和学习任务的繁重打破了他们对大学生活的幻想，本渴望“树荫下，流水旁，长满鲜花的草地上，……”不曾想，教室—宿舍—食堂，三点一线，学习依然紧张。总之，新的生活打破了大学生旧有的心理平衡，使他们的心理处于前所未有的失衡状态。在这种情况下，只有掌握一定的心理学知识，重新进行心理的调整，才能顺利渡过适应期。

· 自身固有的心理弱点

大学生正值青年中期，多数大学生在这一时期内都可完成生理上的成熟，但他们在心理上，尤其是在世界观和人生观等方面，却处在“形而未成”的阶段。一方面，他们的自主性和独立意识逐渐增强，想摆脱家庭和学校的控制，自己决定自己的一切；另一方面，他们又缺乏必要的社会生活的磨练，缺乏科学的分析判断能力，心理承受能力较差，心理不稳定，情绪起伏大，自我同一性缺乏，自我把握和自我定向欠缺等，所以，他们又无法一下子摆脱对家庭和学校的依赖，从而造成心理上的矛盾和冲突，表现出诸多不适应。据我校 1994 年对 94 级新入学本科生的调查表明，28.5% 的大学生感到自己缺乏耐力，24.7% 的大学生感到自己缺乏判断能力，20.1% 的大学生感到自己缺乏自信，20% 的大

学生感到自己情绪起伏过大，19.4%的大学生感到自己情绪易受伤害，17.6%的大学生感到精神疲惫，17.4%的大学生感到自己缺乏热情和积极性，16.8%的大学生常常多疑，10.1%的大学生感到自卑，等等。而且，在心理咨询工作中发现，有些大学生有很强的逆反心理，对学校的各种规章制度有无穷的怨气，而不管这些规定是否真的对他们有利。比如，学校规定学生要保持寝室的环境卫生，定期进行检查，对脏乱差的寝室进行批评，可是有的大学生却认为限制了个人自由。

• 心理素质的基础地位

众所周知，人与人之间的竞争，实际上是综合素质的较量，其中包括文化素质、技术素质、身体素质、思想素质、智能素质和心理素质等方面，在这诸多素质中，心理素质起着基础性作用，比如，有些学生平时成绩挺好，一到关键时刻，总是发挥失常，这是心理素质较差的缘故；体育运动员在参加重大比赛之前，总要接受专门的心理指导，消除心理紧张，树立战胜对手的信心。在激烈的竞争中，心理素质好的人常常会占优势。据说，一度消沉的世界网坛巨星阿加西在重返网坛之前接受了专门的心理咨询，等等。心理素质要与相应的市场经济相适应。市场经济必然要影响到人们的思想、观念和心理素质。从玩股者的悲剧到下海人的烦恼；从青年人的躁动到老年人的傍徨；从传统女性的哀怨到心理疾病患者的呻吟，所有这些，使我们不难悟出：搞市场经济，必然要求人们拥有与之相适应的心理素质。

从这些年的心理咨询实践中意识到，与市场经济体制相适应的心理素质，至少应包括以下几个方面的内容：

- ① 自信心和冒险精神；
- ② 坚强的毅力和对挫折顽强的耐受性；
- ③ 果断力；

④ 开拓创新精神；

⑤ 竞争意识。

然而，由于大学生涉世未深，所经受的锻炼较少，以上这些素质正是他们所欠缺的。大学只不过是人生的一个驿站，每个大学生最终都要走向社会。面对由大学到社会的巨大变迁，要求大学生在离开大学校园之前，必须做好相应的心理准备。

首先，要有自信心和冒险精神。自信就是对自己的肯定和信任。当人们将自信心持之于胸时，就会感到对于自己所从事的一切信心十足，充满了热诚和勇气，并迸发出某种力量，使潜力得以萌发。可以说，一个人只要拥有了自信，他就可以成为他所期望的那个样子。相反，如果一个人尽说“我不行”，那他果真就会不行。在市场经济的大海中，各种宝藏应有尽有，它吸引着越来越多的人前来探宝。但是，要想获取这些宝藏，就必须冒被海水吞没的危险。在这种情况下，那些缺乏自信心和冒险精神的人，只好望海兴叹，呆呆地看着别人在海中弄潮。因此，当代大学生，只有树立起自信心，培养自己的冒险精神，才能不让机会悄悄地溜走，进而获得事业上的成功。

其次，要有坚强的毅力和顽强的挫折耐受性。毅力就是人们为了实现一定目的而去克服困难、百折不回的品质。人生中充满了荆棘和坎坷，任何人的成功都是在克服常人无法克服的困难情况下，经过无数次失败的摔打后取得的。毅力坚强的人，遇到困难，迎难而上，身处逆境，坚韧不拔，并持之以恒，锲而不舍。而毅力薄弱的人则相反，他们常常半途而废，虎头蛇尾，碰到挫折就焦躁不安，心情抑郁，不思进取，白白浪费时间和精力，丧失许多良机。尤其是在市场经济条件下，人与人之间的竞争，不仅是聪明才智的较量，而且是毅力和挫折耐受性的较量。大量事实证明，谁拥有坚强的毅力，谁不怕困难，谁能够从失败中重新振作起来，谁就能够赢得事业的辉煌。

最后，要有果断力。果断力是指在紧急关头善于当机立断，及时采取决断的品质。具有这种品质的人，遇事拿得起放得下。当情况不允许迟延时，能以高度的机智对事情进行分析和判断，立即做出决策，并付诸实践。与此相反，缺乏果断力的人，遇事优柔寡断，当需要做出决定时，总是犹犹豫豫，因而常常贻误时机。商场如战场，市场经济的形势千变万化，各种新情况、新问题层出不穷，面对不断变化的实际情况，只有头脑敏捷，当机立断，才能把握有利时机，在市场上站稳脚跟。

此外，开拓创新精神，竞争意识等，也是市场经济条件下，大学生必备的心理素质。

综上所述，不论是为了适应大学生生活的变化，还是为了克服自身心理的弱点，也不论是为了抵御校园竞争所造成的压力，还是为了面对时代变迁所带来的挑战，都需要大学生有意识地逐步提高自身的心理素质，及时解决心理的困惑或疑虑，故在今天的大学校园里，开展心理健康咨询是十分必要的。

2. 什么是心理咨询

在我们的生活中，可以看到各种各样的咨询。如婚姻咨询、家庭咨询、职业咨询、经济咨询、法律咨询、技术咨询、计划生育咨询等等。尽管咨询的内容各不相同，但它们都有一个共同的特点，那就是要帮助人们去探索和研究问题，使他们能够决定自己应该做些什么，不应该做什么。由此，可以推断，心理咨询（Psychological Counseling）就是运用心理学的理论和方法，对来谈者的心理问题给以帮助、劝告和教导，使其自助自强的过程。

在这个定义中需要注意这么几个关键词：心理学的理论和方法、来谈者、心理问题、自助自强。