

大学生心理自助丛书

心理咨询师与你同行

舒曼◎著



大学生心理自助丛书

心理咨询师与你同行

舒曼◎著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师与你同行/舒曼著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 7
(大学生心理自助丛书)
ISBN 978-7-300-21599-0

I. ①心… II. ①舒… III. ①大学生-心理咨询-案例 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151227 号

大学生心理自助丛书

心理咨询师与你同行

舒曼 著

Xinli Zixunshi Yuni Tongxing

出版发行	中国人民大学出版社				
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080		
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)		
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)		
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)		
网 址	http://www.crup.com.cn				
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)				
经 销	新华书店				
印 刷	北京中印联印务有限公司				
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2015 年 8 月第 1 版		
印 张	19.25 插页 2	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷		
字 数	241 000	定 价	34.00 元		

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

“大学生心理自助丛书”系江西省高校心理素质拓展及实训中心承担的“江西省高校心理健康教育专项研究课题”的研究成果，由江西省教育厅资助出版。

大学生心理自助丛书

编委会主任：史蓉蓉

副 主 任：汪立夏 彭祖雄

编委会成员（以姓氏笔画为序）：

史占彪 史蓉蓉 汪立夏 杨东明 杨联愚

陈沈平 凌四宝 彭祖雄 舒 曼

代总序

在心理健康教育中寻找快乐

——汪立夏同志在 2011 年江西省高校心理健康教育工作会议上的讲话

新朋老友总相会，工作感情互交融。一年一度的高校心理健康教育工作会议是我们大家一起探讨工作、交流信息、增进感情、推进事业的重要聚会，今年的会议也是经省委教育工委、省教育厅批准召开的，既是教育部门的一次工作会议，也是群众组织的一次学术会议，相信一定会开得更加富有成效。

我们总结工作、肯定成绩，是为了树立信心，以利再战；我们分析问题、找出不足，是为了增添动力，不断进步。实事求是地评价我们的工作，我觉得很有必要。省高校心理健康教育研究会自 1998 年成立以来，走过了 13 年历程，成绩是显著的，用一句话概括就是：不后悔，需努力。回顾发展路程，大势上、总体上不后悔、很欣慰，但是看到我们工作所面临的一些困难和大学生成长的需求，我觉得担子很重，仍需努力。

关于过去的工作，可以从五个方面来概括：一是摆上了位置。心理健康工作最初创业时非常艰难，只不过十几所高校响应，没有多少喝彩之声。发展到现在，应该说所有学校的领导都意识到了心理健康教育工作的重要性，达成了共识。领导心目中有位置是一个重要标志。还有就是工作部署中有分量，安排工作的时候，都强调学生的心理健康教育，不会因为心理问题而出现影响稳定和人才培养的事件。再就是社会舆论上有影响，已经从学校走向了社会，而且产生了比较大的影响。二是建成了队伍。按

照师生比 1 : (3 000~5 000), 高校大体上配备了教师, 专职队伍基本建成; 兼职队伍发挥作用, 专职为主, 专兼结合; 外围队伍开始形成, 党团干部、辅导员及班主任都是心理健康教育队伍的重要力量, 共同促进大学生心理健康成长。三是推动了工作。在课程方面, 必修与选修相结合; 在课余生活方面, 讲座和专题活动相结合; 在心理工作方面, 咨询与普及相结合。四是创新了载体。这是心理健康教育工作在全国有一定影响的重要原因, 特别是这几年校园心理情景剧蓬勃兴起, 让全体学生享受阳光; 心理素质拓展方兴未艾, 让学生培养良好素质; 职业培训逐步规范, 提高了心理健康教育工作的水准; 等等。这大大提升了我省高校心理健康教育工作的水平和影响力。五是形成了体系。工作体系纵横交错, 覆盖到位; 制度体系科学规范, 日趋成熟; 评估体系立足建设, 重在激励。

当然我们的工作也存在一些问题, 发展不平衡是一个重要问题, 但根子还是人的问题。有些老师是在本科学校, 有些是在高职院校, 但是为什么有些本科学校的工作还不如高职院校的呢? 第一位的、最大的问题还是在人, 首先是队伍建设不适应。个体咨询行, 宏观规划不行。个体咨询个个是专家, 但是从全校的角度、全省的角度, 宏观地考虑人才培养中遇到的种种问题却是有欠缺的。专业的理论好, 实际的指导差。理论上大家头头是道, 这个量表、那个指标, 但在实际工作中, 盲目提条件, 实际效果并不理想。陷入心理小圈子, 难有人生大视野。拘泥于心理健康教育工作的小圈子, 但是忽略人生成长的大视野。现在大学生都是“90 后”, 环境和观念都变了, 教师还老守着自己的“一亩三分地”是不行的, 应该将心理健康教育工作与养心养生结合起来, 与人生规划结合起来, 与人才培养结合起来, 这样才能使心理健康教育工作大气磅礴。其次是工作落实不到位。这表现在三个方面: 一是投入经费不到位。临时挂牌子、临时凑人数、临时拨点钱的事情还是有的, 不是真投入。二是课程设置不到位。我



们也犯了偏信的错误，之前认为各学校基本上都开设了必修课，这次心理健康教育评估发现完全不是那么回事儿，估计也就一半左右的学校设置了必修课。所以结合这次评估，我的想法是大家一定要敢于说实话、办实事、求实效，不能自吹自擂。我们要有大视野，不要局限于小圈子。大视野才有大情怀，不是说唯我独尊，而是你越与人家交流，就越显得大气磅礴，越是领域广阔。三是效果落实不到位。我们的许多政策措施都是很好的，但是具体到某些学校、部门和单位，要么不落实，要么落实有折扣，造成了学校与学校之间发展的不平衡。最后是规划指导不落实。主要表现在规划不科学，为规划而规划，没有真正做到用规划来指导工作；督导不深入，表面要求多，搞形式主义，不是真正深入实际调查研究，指导工作，解决问题；体系不配套，各唱各调、各成体系，形不成合力。

最后，再讲下一步工作的提高。主要考虑从教育部门、学校领导、队伍建设三个层面着手。一是教育部门抓什么？主要是抓规范、抓督导、抓重点，具体来讲就是课程怎么落实、教材怎么规范、培训怎么提高、师资怎么充实和评估怎么到位。二是学校领导抓什么？主要是抓工作落实，具体来讲就是解决投入问题，实现有钱办事；解决人员问题，实现有人办事；解决制度问题，实现有制度办事。从而使学校领导真正成为心理健康教育工作的“后勤部长”和可靠保障。三是队伍建设抓什么？主要是抓素质提高。搞心理健康教育的，首先自己要健康、阳光。朱光潜先生的“要有运动员的体魄、科学家的头脑、宗教家的热忱和艺术家的情怀”对搞心理健康教育工作的在座各位和广大教师来讲是很有针对性和借鉴意义的。“运动员的体魄”，是指从事心理健康教育工作所必需的身体；“科学家的头脑”，是要求我们用理性思维解决工作中的实际问题；“宗教家的热忱”，是指对工作的执着追求精神；“艺术家的情怀”，是指对人、对工作的一种人文情怀。有了这些方面的修养，就一定能够把工作做好，把我们的人才

培养好。

心理学归根结底是一门心学。我始终觉得，大学生思想工作首先是一门人学，然后才是一门心学。人心都搞透了，还有什么办不到的呢？在刚刚出版的《乐享人生》一书里，我谈了自己对生活、工作和人生的看法，是可以供从事心理健康教育工作的老师参考的。首先是乐学，乐于学习是一个人一辈子的追求；其次是乐思，乐于思考，用科学的思维、理性的头脑来指导工作和解决问题；再次是乐业，热爱自己的工作，不仅作为学习、思想的依托，更是作为一种事业；又次是乐活，让自己在工作和学习中享受生活、快乐生活；最后是乐悟，提升自己对生活的感悟，升华生命的意义和价值。按照这样一种要求来对待心理健康教育工作，才能真正从这项工作中找到快乐，在人才培养的实践中获得快乐。

序

这些年，心灯一直都在

“每当我面对社交恐惧的人时，我的内心会充满对他的敬畏。有社交恐惧症的人内心都有那么一个超然、完美、权威的自我，它用苛刻的‘必须’来控制自己，当在社交中稍有不完美时，一种强烈的自我否定、贬低、谴责便会油然而生。”舒曼君笔锋一转，“谁又是完美的呢？放过自己吧，今天的你是最好的你！”

有些语言动听入耳，而有些文字则会打动心灵。舒曼君的文字不仅动听，而且具有抚慰心灵的力量，令我感到温暖。

由于职业的关系，我有机会接触不同的人和事，其中一些人或事会不经意地打动我。作为《江南都市报》多年的记者，我深深地了解都市人在钢筋水泥丛林中的迷茫和困惑。在采访时，有很多读者向我诉说他们内心深处的无助。然而，新闻是一种刚性的手段，报纸所能做的只能是新闻援助或维权，对于部分读者的心理问题、疾患，我苦于没有心理咨询技巧来帮助他们解决。

舒曼君说：“人累了，就休息；心累了，就淡定。累了，难过了，蹲下来，给自己一个拥抱！”“世尊拈花，迦叶微笑。”我相信顿悟对于生命的意义，我不是说一句话就能改变一个人的命运，但我相信每个人都有向善和自我发展的能力。

幸运的是，一个偶然的的机会，我结识了舒曼君。那是一个骄阳似火的夏季，在全国上下都在关注一年一度的高考时，舒曼开通了一条高考心理咨询热线，帮助即将上阵的考生舒缓压力、减轻焦虑。得知这个消息，我第一时间对舒曼进行了采访，随即作了深度报道。几天下来，舒曼高密度地接听了几百个咨询电话，面对高考生及其家长提出的近千个问题，舒曼不厌其烦地一一回答。

在接受采访时，很多家长和学生都表示这样的心理咨询令人受益匪浅，但遗憾的是目前社会上提供的这种心理减压的途径太少了。为了满足读者需要，此后我们多次热忱邀请舒曼来报社接听“市民热线”特别开通的心理咨询热线。通过咨询热线，更多的读者有了和舒曼直接交流的机会，热线的火爆程度使我萌发了开辟《心理对话》专栏的想法。

在《心理对话》专栏开设之初，我曾有一点儿小小的担心：舒曼是否有兴趣和时间撰写这类科普稿件？他长期在高校从事教学与科研工作，写出来的文章是否适合普通读者的口味？在向他约稿的当晚，我就收到他通过电子邮件发来的第一篇稿件，我惊讶于他将心理学融入普通生活的写作手法，既通俗地再现了来访者的亲身体验，又生动形象地体现了专业特色。他写稿的速度反映出他向大众普及健康知识的热心。他对我说，向大众传播心理调适的技巧、提高广大民众的心理健康水平，是他多年来一直追求的目标。

在专栏开设的近十年时间里，舒曼通过大量的案例，成功地帮助了许多有抑郁、焦虑、恐惧，性变态，强迫症及其他棘手问题的人，把心理调适的核心技巧传播给了广大读者。他的每一篇稿件都充满了爱与温馨，让人感动。

《心理对话》专栏在全国都市类报纸里是一个亮点，在此之前，很少有报纸把心理咨询从学术的殿堂搬出来呈现在广大读者的面前。专栏结集

出版，是舒曼献给读者的一份爱心，也是《江南都市报》承担社会责任的一种体现。

这本书虽然是由从事心理咨询的专业人士所写，但是作者并没有拘泥于某一特定的心理咨询理论和流派，而是通过大量具体生动的案例，详细地阐述了心理症状的各个方面以及调适需要掌握的方法和技巧。因此，本书不仅会给有心理困扰的人提供帮助，亦是广大读者的有益读本。

愿这盏不灭的心灯，照亮世间忙碌的人群。

吴志刚

（《江南都市报》副总编、《江南都市》杂志主编）

前言

这本书是为你而写的

在这个世界，没有比用爱去治愈爱更为美好的事。

最初接触梅是在一个寒冷的冬天。

第一次见我的时候，梅披头散发、穿着邋遢。对于一个青春动人的女孩来说，把自己糟蹋到了这种地步，可见她遇到了重大困厄，心灰意冷，已经抛弃自爱，不再珍重。

那天，我与她谈了很多。临走时，我送了一篇我为《心理对话》专栏撰写的初稿给她，因为个案中主人公的境遇与她类似，希望她能从中受到启发、得到成长。

第二天，她拿着这份初稿问我：“舒老师，你什么时候为我写一本书？”

“你说什么？”

“我相信如果把它编成书对我会更有帮助。”她对我说。

几年过去了，我一直没有忘记她对我的期待。现在，自助早已成为一种生活方式，比如自助餐、自助银行等。把这种方式延伸到心理领域最是恰当不过，尤其是在今天大家都比较关注自身的心灵这样的时代。

后来，我再也没有见到梅，也不知道她现在生活得怎么样，但如果能再见到她，我会对她说：“这本书是为你而写的。”是的，为梅，以及成千

上万像她那样，在困境中挣扎却找不到解决之道的青年所写的。

对我而言，写作既是一种快乐，也是一种危险！如果读者能从中得到启发，感悟到生命的真谛，重新开始幸福的生活，我的感觉真的会美好极了，会满足我自恋的幻觉。然而，别忘了，这种幻觉不会存在太久。许多读者的幻想会破灭，或因期望过高而感到失望，真实和想象的差别那么大，接受不了，于是他们通过抱怨要回对我的期待。来访者的抱怨看起来是针对我的，他们之所以向我表达负面情绪，其实是因为感受到这种安全、信任和爱的缺失，借攻击我来逃避自己内在的不舒服。我会好好消化负面情绪，带着更纯粹的心去理解和尊重读者。同时请读者相信：这是一个艰难的时候，也是一个治愈的时刻。

本书虽然没有小说的那种连贯性与可读性，但本书讲述的每个个案都是真人真事，我更改了姓名和一些细节以保护来访者的隐私，他们遭遇了真实的困境，且都找到自我成长之道。因此，我希望其中的每一份感动都能引起读者的共鸣。

本书主要是通过大量具体生动的案例阐述心理症状的各个方面以及调适需要掌握的方法和技巧。本书少了一些严肃性，这同时给它好处和不足：好处是阅读本书，无须有心理学或任何学术背景；不足是本书并不是传统心理学界所认可的写作模式。因为我认为，既然人们普遍存在这些问题，那么解决这些困扰的学问也应普及，内容要通俗易懂。贴近生活，亲近读者，这是我所努力追求的。

此外，我希望本书能为读者提供一种思考问题的框架，从心理成长的角度看，本书的责任是协助读者看到多种可能性，正如心理学家莫瑞所说：“我把手伸出，你有权利去选择接受或不接受这只手。”另外，我希望读者能对这些个案提出一些自己的解决办法。通过帮助他人，更好地审视自己的心灵，助人自助正是心理健康教育的较高境界。这是我所希望看

到的。

但本书并不是万能良药，也不是心理咨询或治疗的替代品，它甚至不能改变生活中痛苦的现实，它只是提供一种方法、一种技巧。因为每一个人的心理困扰都有和其他人相同的地方，也都有其独特的方面。理解心理的机理，有助于更好地了解自己的心理；通过再现生活个案，可以帮助你更好地挑战生活中的挫折和困扰。

假若这本书不像我所期望的那样给你带来十分健康的心理，至少它也会使你看了轻松，感到愉快。为此，我感到十分快乐。

是的，这本书是为你而写的。

目 录

第一篇 成长驿站：聆听心灵花开的声音	001
1. 放手也是一种爱	002
心理咨询的语言是理解	005
2. 心乱了，世界就急了	010
用生命去温暖生命	013
3. 当美丽刺伤了自尊	016
让你成为你自己	017
4. 完美的人并不完美	020
自恋心理分析	022
5. 一“网”情不深	024
五步助你走出困境	026

6. 自信都去哪儿啦	031
我大学里的里程碑	033
7. 青春不言失败	037
大学也曾迷茫	039
8. 想漂亮，就要心理健康	041
温柔地拥抱内在小孩	044
9. 天堂里没有歧视	046
驱除心魔 ABC 法	049
10. 清理压在心头上的石块	051
积极暗示，增强自信	054
11. 守不住自己的脾气	056
发脾气的真相	058
12. 看不见的痛	060
学会寻找快乐	062
13. 重塑人生信念	064
如何安慰受伤的人	067
14. 大学，我该拿什么来爱你	069
疏导心情，没你不行	071
 第二篇 心灵独白：为什么受伤的总是我	 075
15. 孤独不是一种慢性的毒	076
与孤独携手同行	078
16. 是什么让我无法幸福	080
以我之心，度他人之腹	082
17. 敞开心扉，青春没有沉重	084