

大学生 心理 辅导

河南教育学院高等教育研究所
郑州师专教育科学研究所

主编

河南人民出版社

大学生 心理 辅导

河南教育学院高等教育研究所 主编
郑州师专教育科学研究所

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理辅导/河南教育学院高等教育研究所, 郑州
师专教育科学研究所. - 郑州: 河南人民出版社, 2006. 2
ISBN 7-215-05876-X

I. 大… II. ①河…②郑… III. 大学生-心理卫生-
健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158735 号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 河南省诚和印制有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 12.5

字数 320 千字 印数 1-50 000 册

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

前 言

《大学生心理辅导》一书,是为了贯彻落实《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》(试行)、《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的精神,由河南教育学院高等教育研究所和郑州师专教育科学研究所组织我省心理学领域有较深的理论造诣且心理咨询经验丰富的高校教师编写。2005年5月在河南人民出版社申报选题,12月书稿完成并送交出版社。在这半年多的时间里,作者和研究所人员一起反复学习了三个文件,查阅了大量的相关资料,对目前国内能够见到的同类著作进行了认真分析和比较,充分考虑我省高校心理健康教育师资不足的现实,力求使本书既适用于高校心理健康教育教材,又适合学生自己阅读。在此基础上,确定编写内容和本书风格。

《大学生心理辅导》的设计和编写本着以下原则:

1. 积极引导,热情鼓励。作者以积极热情的笔调,讲解大学生常见心理问题产生的主要原因及其表现,解析心理现象,传授心理调适方法,告诉大学生要以科学的态度对待心理问题,增强克服困难、承受挫折的能力,培养积极进取的人生态度。用心向大学生发出呼唤:珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人。引导大学生化解心理矛盾,消除心理困惑,优化心理素质。

2. 系统全面,突出重点。全书涉及到大学生生活不同阶段和不同层面的问题。同时,每一讲中又着重讲解那些常见的、突出的问题,如新生的心理适应、毕业生的择业心理,大学生在学习、人际交往、恋爱、人格发展、情绪情感、自我意识、挫折等方面的心理问题。与其他同类书不同的是,把大学生生理特点及其保健写入本书,在这里,我们突出了“珍爱生命,健康人生”的主题,告诉大学生应该如何科学用脑、饮食与健康、睡眠与健康及成瘾与健康的关系。鼓励大学生拒绝毒品,远离吸烟、酗酒,戒除网瘾。

3. 形式多样,可读性强。考虑到非师范院校缺少心理学教师、开展教学困难,为方便学生自己阅读,我们在写作中突出了可读性。表现在:形式多样,穿插名人名言、案例分析、相关链接、心理自测;语言优美,我们改变以往教材的刻板语言,代之以活泼的、优美的,具有一定文学色彩的语言;对话性强,为了拉近与读者的距离,我们以交谈的口气、询问的口气,让读者感到是面对面接受一次心理辅导。

《大学生心理辅导》是集体劳动和智慧的结晶,全书共十二讲。参加本书编写的人员有:第一讲(张彦君、李迎春)、第二讲(李宛青)、第三讲(赵建华、张彦君)、第四讲(李迎春)、第五讲(张艺、郭爱鸽)、第六讲(邢金萍)、第七讲(李迎春、张艺)、第八讲(邢金萍)、第九讲(李宛青)、第十讲(李迎春)、第十一讲(李迎春)、第十二讲(张彦君)。毕天璋等人参加了本书的修改工作,赵同林等人对全书的语言、文字作了订正。最后,全书由于启新统稿并最后审定。

《大学生心理辅导》在编写的过程中参阅、引用了相关的文献资料,在这里向有关作者表示感谢。由于编者的水平有限,书中难免存在这样或那样的问题,望读者不吝赐教,以利于我们再版时修改。

于启新

2006. 2. 14

目 录

第一讲 走进大学生心理	1
一、我们为什么要拥有健康的心理	3
二、大学生心理健康标准	9
三、当代大学生心理健康忧思录	18
四、做自己心理的主人	28
第二讲 健康心理的生理基础	33
一、你了解自己的生理发育特征吗	34
二、珍爱生命,健康人生——谈大学生的生理保健	38
第三讲 大学新生的心理适应	63
一、全新的大学生活	64
二、大学新生常见的心理问题	72
三、轻松走出大一迷茫	79
第四讲 大学生学习心理	95
一、认识大学的学习	95
二、学习中的种种烦恼	100
三、如何成为高效的学习者	110
第五讲 大学生的情绪情感	128
一、你对喜怒哀乐知多少	129

二、赢得成功人生的关键——情绪智力	135
三、大学生健康情绪情感的特征	141
四、走出不良情绪的迷雾——常见情绪问题解析	144
五、掌握情绪管理艺术,享受美好的大学生活	152
第六讲 大学生的自我意识	161
一、你了解自己吗	162
二、你了解自己有多深	174
三、你想使自己更加出众吗	180
第七讲 大学生的人格心理	193
一、你对人格心理知多少	193
二、人格心理问题面面观	203
三、优化人格,成就一生	220
第八讲 大学生人际交往	227
一、人际交往知多少	228
二、跨越交往中的心理障碍	240
三、做一个受欢迎的人	251
第九讲 大学生的性与恋爱心理	270
一、大学生的性心理	271
二、大学生的恋爱心理	285
第十讲 大学生的择业心理	302
一、你的择业观念是什么——择业观念影响职业选择	302
二、你对择业心理知多少——大学生择业的心理分析	306
三、你有正确的择业心理吗	315
四、如何成功择业	320
第十一讲 大学生挫折心理	336
一、你了解挫折吗	336
二、你对挫折原因知多少	342

三、挫折对你的影响有哪些	347
四、战胜挫折、笑对人生	355
第十二讲 几种常用的心理治疗方法	368
一、精神分析法	369
二、行为疗法	376
三、以人为中心疗法	381
四、合理情绪行为疗法	386

第一讲 走进大学生心理

告别高中时代,我们带着父母的嘱托、母校的期待、同学的祝福,怀着对未来美好的憧憬,踏入了人生新的阶段——大学时代。在这里,我们被称为“天之骄子”。然而,“天之骄子”并非超凡脱俗,不食人间烟火。经过短暂的新奇体验之后,各人都开始以自己的眼光来观察周围的事物。有的人注意的是学识渊博的教授,藏书丰富的图书馆和学习气氛浓厚的阅览室,决心在知识的海洋中多多汲取营养,为将来的人生奠定坚实的基础;有的注意到草坪上成双成对的窃窃私语和小树林中的卿卿我我,幻想有一天丘比特的金箭射中自己;有的注意到别人头上新潮的发式,身上名牌的服装和散发出的高级香水的气味,深感自己过于土气;有的喜欢躺在床上与室友高谈阔论,有的则热衷于在网上的虚拟世界中遨游……从不同的角度观察得出了不同的结论,导致了不同的人生道路和不同的结局。

相关链接:

同为天之骄子,命运如此不同

河南邓州女孩刘芳,就读于南阳师专,毕业后留校任教,她面容有些消瘦并且微微发黄,穿着朴素得不能再朴素,从她身边

走过,闻不到一点化妆品的味道。从女性学的角度来看,她已经落后了整整一个时代。可是谁曾预想到她却登上了尖端科学的殿堂,成为我国神舟号航天员心理训练的主教练。

《中科大少年班还该不该办?》一文透露,中国科技大学少年班的毕业生中,既有发明原子陷阱测量法的卢征天、微软全球亚洲总裁张亚勤、全球第一位认知博士张家杰,也有从教坛走向神坛出家当了和尚的宁铂。

2004年2月13日至15日,云南大学生命科学院大四学生马加爵先后杀害4名要好的同学,最后自己受到法律的制裁——被判处死刑。究其杀人动机,竟然只是因为被同伴怀疑打牌时作了弊。

2005年3月9日,浙江大学男生李小龙因感情纠纷在某学院跳楼自杀。

为什么同样抱着对未来美好生活的憧憬走进大学的殿堂,其结果却如此迥异?这些令人羡慕的天之骄子为什么命运会如此天壤之别?为什么有的人生命之花如此光辉灿烂?为什么有的人却渐渐失去光辉,甚至生命之火突然熄灭?其原因不在于他们的家庭出身或物质生活水平,也不在于他们的身体状况,其主要原因在于他们的心理状况,这就需要我们走进大学生的心理,从其内心世界中寻找答案。

心若改变,你的态度跟着改变;态度改变,你的习惯跟着改变;习惯改变,你的性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。

——美国心理学家 马斯洛

我们的使命是照亮整个世界,融化世上的黑暗,找到自己和世界之间的和谐,建立自己的内心和谐。

——高尔基

一、我们为什么要拥有健康的心理

心理健康是健康的重要组成部分。1948 年世界卫生组织 (WHO) 在其宣言中给健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,健康乃是身体上、心理上与社会适应方面完好的状态。”也就是说,健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力正常,简单说就是身心健康的统一。

(一) 健康心理与身体健康

身体健康和心理健康既是两个不同的范畴,同时又是相互依存和相互影响的。身体健康与否固然会影响人的心理健康和社会适应能力,而心理的健康状况同样会使身体的状态受到影响,甚至其影响更为强烈。如果说,在人们物质生活水平低下及医疗条件极差的年代,制约身体健康的主要因素是物质条件,那么到人们物质生活水平大大提高,特别是医疗条件不断改善的今天,心理健康状况就越来越成为制约身体健康水平的重要因素。因此,在现时代,心理健康问题就显得比以往任何一个时代都更加重要。

河南大学心理学教授孙应康于 1982 年(60 岁)、1986 年相继发现患有膀胱癌和胃癌,与两种癌魔抗争了 20 多年,到现在还健在。他被开封市抗癌康复俱乐部授予“抗癌明星”的称号。在介绍自己的经验时,他这样说,“我是个患了双料癌症都未被惧怕所压倒的人,因为我没有因患癌症而造成机体内部紊乱,也没有丧失免疫能力,这都得益于我乐观生命的‘内加工’,比如心理上保持平衡,不大喜也不大怒、大悲,以平和、安详的态度对自己对人,去私欲等”。

不健康的心理易导致心因性疾病的产生,危害身体健康,甚至殃及他人。现代医学已证明,人类的许多躯体疾病如高血压、心脏病、

皮疹、肿瘤、偏头痛等都与人的心理因素有很大关系。长寿学者胡里夫也说过：“一切对人不利的影响中，最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

可见，健康的心理有助于身体健康。我们常说“人逢喜事精神爽”。由于有了愉快的心情，你的食欲大增，“吃嘛嘛香”，全身好像有使不完的劲。有关研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，即良好的情绪的力量。如果善于调节情绪，经常保持积极、乐观的心理状态，可以达到未雨绸缪，使身患重病的人早日康复或使其寿命延长的效果。所以，在临床医学上，心理疗法作为一种辅助治疗手段已被广泛重视并得到应用。

相关链接：

由于认识到心理和社会因素对于健康的重要作用，一个新的心理学分支——健康心理学迅速发展。健康心理学(health psychology)致力于研究人们怎样保持健康、患病的原因及生病后的反应。健康不是简单的不生病或不受伤，而是关注人体的各个组成部分是否在一起运作良好。健康心理学家将健康看做一个动态的、多维度的体验。最佳健康(wellness)综合了你的生活的生理、智力、情绪、精神、社会 and 环境的方方面面。当你采取一些行动来预防疾病，或者想要在疾病还处在无症状阶段就检查出来时，你就是在采取健康行为。健康心理学的总目标是运用心理学的知识来提升健康水平，促进健康行为。

(二)健康心理与事业成功

“我成功，是因为我志在成功！”(拿破仑)人的天赋、生活环境和际遇是无法选择的，如果等到三者都达到最佳状态时再去成材，我敢说，世界上不会有多少杰出人物。相反，许多杰出人物都是在比较恶劣的条件下出现的。我国的司马迁，在遭受“宫刑”的奇耻大辱后，

仍写下了被誉为“千古绝唱”的巨著《史记》。

海伦·凯勒,这个令我们地球人都感动的美国女作家,从小便失去了视力和听觉,但她依靠自己超人的毅力和恒心,从无知无识到成为举世闻名的作家。

张海迪,这个令我们中国人骄傲的伟大女性,5岁时患了脊髓血管瘤,并因此变成了高位截瘫的残疾人。她曾经想到过自杀,但她战胜了自己,以非凡的气魄创造了生命的奇迹。她驾驭着生命的小舟,在生活的海洋中搏击着、探索着。她做过乡村医生,当过无线电修理工,发奋攻下了英、德、日语,最终她走上了文学之路。在她的日记中,有这样一段深情的话语:“我不能碌碌无为地活着,活着就要学习,就要多为群众做些事情。既然是颗流星,就要把光留给人们,把一切奉献给人民。”她创作的34万字的长篇小说《轮椅上的梦》,塑造了一个不向命运低头的残疾姑娘的形象,唤起了无数人热爱生活、热爱生命的美好情感。

她们之所以成功,之所以拥有令人羡慕的绚丽人生,是因为她们都有着不向厄运低头的坚强的意志,都有一颗热爱生活、热爱生命的积极心态。这些难道对你的人生没有启示吗?

《三国演义》中的诸葛亮和周瑜可从正反两个方面显示出心理健康的重要性。诸葛亮心理素质好,自控能力强,因此,面临强敌而面无惧色,在“空城计”中从容不迫地抚琴于城头,从而吓退了疑心重重的司马懿的兵马。而如日中天的周瑜则因气量狭小,在诸葛亮面前吃了一次败仗就气绝身亡,临死前发出“既生瑜,何生亮”的感慨。如果周瑜的心理素质好一点,没有忘记“胜败乃兵家常事”的道理,当不会有那样悲惨的下场。

我们大学生作为社会上最活跃、最有知识的人群,我们的生理和心理处在迅速的变化之中,处于成熟与不成熟之间,并面临着竞争、社会责任等各方面的压力。健康的心理能使我们更好地适应环境,更好地成就我们的理想。

朋友,在遥无止境的求知征程中,在复杂多变的人生道路上,如果你努力竞争、奋力拼搏,你会获得成功,但其中要付出诸多的艰辛和汗水,要承受许多的压力与挫折,你做好心理准备了吗?

(三)健康心理与美好生活

我一直沉醉于世界的优美之中,我所热爱的科学,也不断增加它崭新的远景。

——居里夫人

你有什么样的生活,不在你拥有多少财富,而在你拥有什么样的思想和意念。你有健康的思想和意念,你就会有美好的生活。

——摘自 tosuccess.363.net

人们都向往和追求美好的生活,美好生活在何处?其实,她就在我们身边,与我们若即若离。当你寻找她时,难觅踪迹,当你不在意时,她却悄然来到你的身旁。在我们生活中,没有时常感觉到她的存在,并不是生活中没有美好的一面,而是我们没有发现,缺少对她的感悟。

有一个家庭,女人生下三个儿子就得病瘫痪在床,男人边服侍女人边拉扯大三个儿子,眼看儿子大了日子好过些了,男人又遭车祸丧失了生活能力。可是在这个家庭,三个儿子既孝顺又有出息,连三个儿媳都是一个比一个温柔贤良,因此,这家的日子和美,倒叫那些三天两头磕磕碰碰的邻人羡慕。

如果只想到这个家庭中两个老人连累儿女,日子过得艰难,三个儿子找对象挫折重重,不知有多少姑娘被吓跑,生活当然是不幸的。

如果换一个角度去想,环境艰苦,培养了孩子们吃苦耐劳、拼搏进取的精神,这是留给孩子一生的财富。看了这个家境后,乐于留下来同甘共苦的一定是勇敢而善良的好姑娘,三兄弟得到了真挚的爱情和幸福的婚姻,比起那些门当户对、花好月圆、几乎没有缺憾的姻缘,更经得起生活风浪的考验,有谁能说他们的生活不是美好的。

如果你拥有万贯家产,但同时又有一颗永远不满足的心,那么你永远是个乞丐;如果你身无分文,但拥有一颗感恩之心,那你就是快乐的。

——摘自 tosuccess. 363. net

香港艺人张国荣,影歌双栖,腰缠万贯,把成为一个国际性歌手和艺人作为一生最大的目标,但是,就在他 46 岁时,却放弃自己追求的目标跳楼身亡。是感情波折,还是抑郁症?留给人们很多猜测,但是有一点,他的心里没有快乐,厌世轻生是不用怀疑的。

18 岁的陶丽,是镇江市第四中学女生,家徒四壁的她在接到苏州大学外语系录取通知书时,却被每年 6 000 多元的学费惊得目瞪口呆。为了上学,陶丽来到镇江日报社,表达了自己想借款上大学的愿望。《我想借钱上大学》的来信在《镇江日报》刊出后,在各界的帮助下,最后陶丽接受了 27 笔单位和个人的捐款、借款,总计 22 870 元,其中捐款 11 570 元,借款 11 300 元。手拿借款,陶丽满含热泪:“谢谢你们对我的信任,我在大学毕业前一定还清借款,在适当的时候,我要还清各位给我的捐款。”四年大学期间,陶丽通过各种形式的勤工俭学,实践着自己的诺言。

2003 年,陶丽以苏州大学外国语学院非师范类第一名的成绩,被学校保送为应用语言学硕士研究生。在接受记者采访时,

她语气坚定,充满自信地说:“大学毕业时,我兑现了当初的承诺,还掉了一万多元借款。硕士毕业时,我要还掉当初别人给我的一万余元捐款!”

陶丽的生活是艰苦的,她起早贪黑地奔波,忍受体力支出的极限;她省吃俭用,过着大学生中最低水准的物质生活;她挤不出一点交友的时间,失去了心仪的男友。但是,她的精神受到了人们的赞扬,她的行为获得了诚信的美誉,她所付出的一切,收获的是成功、自信、希望和光明的未来。陶丽的钱包是瘪瘪的,钱少得可怜,但陶丽耀眼的精神财富,却让有钱人倾慕。

拥有健康的心理,贫困是暂时的,快乐是永久的。没有健康的心理,快乐是暂时的,贫困是永久的。

《哈利·波特》这部畅销世界的童话巨著,创造了出版史上的神话,谁能想到它的作者却是一个找不到工作,靠着微薄的失业救济金养活自己和女儿的单身母亲——J. K. 罗琳。作为一个单身母亲,罗琳母女的生活极其艰辛。在开始写作时,罗琳因为自家的屋子又小又冷,时常到住家附近的一家咖啡馆里把哈利·波特的故事写在小纸片上。不过,她的努力很快得到了回报。仅第一集,就已成为 2001 年英国最畅销的小说,创下了用 46 种文字在全世界发行 3 500 万册的惊人纪录。目前已出版到第六集。罗琳也于 2001 年与麻醉医师尼尔·默里结婚。现在,他们已经有了一个儿子,她与丈夫以及一对儿女生活得很幸福。“哈利·波特”带给罗琳巨大的荣誉和财富。

西安市某高校沣峪口校区大三在读学生刘超被称为“八千大少”。其称谓的来历是由于一身价值上千元的名牌“包装”,“每周吃一次鲍鱼,每天最低档次也抽一盒‘熊猫’”,外加出入打的费。刘超

本人很不以为然：“不就是每个月生活费有8 000多块钱嘛。”略一沉思，他笑着说：“难怪，是比其他同学多花了些！”

刘超和罗琳相比，罗琳用自己的努力改变了自己的命运，先苦而后甜，即使是在艰苦的创作中，她也是快乐的。刘超衣食无忧，用父母的钱高消费，没有付出的获取未必能体会到生活的美好，而父母百年之后留给这位“八千大少”的有可能是生活艰辛，除非刘超从现在开始调整自己的心态和生活方式。

在大学校园里，美好的生活的确就蕴藏于每一个角落，但是，由于个人心理健康水平不同，获得的感悟和对生活的态度不同。有的人“安贫乐道”，不为周围的华衣美酒所动，全力向人生的最高目标冲刺；有的人羡慕甚至嫉妒别人的容貌、才华和富有，自己则自暴自弃；有的人虚荣心作怪，不惜用自吹和谎言来寻求心理的补偿；有的人整天对未来想入非非却少有实际行动。遇到挫折，有的人百折不挠，有的人怨天尤人，有的人心灰意冷……

作为新世纪的大学生，你将怎样把握自己的人生航向？你将拥有什么样的心理？如何才能在竞争中取胜，在拼搏中奋起，从而使你的人生更充实、更完美？让我们一起走进健康的心理世界，以积极健康的心态，面对人生吧！

二、大学生心理健康标准

谈到心理健康问题，人们不禁要问：我的心理健康吗？这里为你提供了七条衡量心理健康的标准。实际上，心理健康的标准只是一种理想尺度，它为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。只要你肯努力，就可以使你的心理健康达到理想的水平。

（一）你是否有浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望

杭州某高校的小金喜欢打牌、玩游戏。大一的时候，他靠着几分小聪明，功课倒也没有落下多少。但是，他讨厌班主任的高