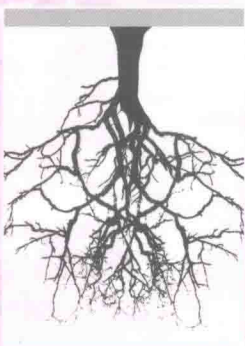




心灵的优化与重建： 大学生常见心理问题及 应对策略

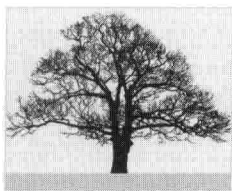
徐东兴 赖海雄 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

教育部人文社会科学研究项目《大学生常见的异常心理及应对策略研究》



心灵的优化与重建： 大学生常见心理问题及 应对策略

徐东兴 赖海雄 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的优化与重建:大学生常见心理问题及应对策略/徐东兴,赖海雄
主编. —武汉:武汉大学出版社,2015.6
ISBN 978-7-307-15738-5

I. 心… II. ①徐… ②赖… III. 大学生—心理健康—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 095823 号

责任编辑:郭倩 责任校对:汪欣怡 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 13 字数: 241 千字 插页: 1

版次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-15738-5 定价: 30.00 元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



序

当一个国家的现代化快速推进时，其内在的文化积累或外在的文化移入急剧变迁，往往会引起民众强烈的文化震荡与心理冲突。在这深刻剧变的社会，人们的心理困扰、心理障碍乃至精神疾病也大量凸显。这是心理学家、社会学家和文化人类学家同时注意到并承认的事实。

伴随中国经济的持续、稳定、高速发展，中国人的压力越来越大。2012年10月，一家世界知名办公方案提供商 Regus 发布了它的最新调查结果：中国内地上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一。早在2009年年初，中国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的数据显示，我国各类精神疾病患者人数已超过1亿，而公众对精神疾病的知晓率尚不足5成，就诊率则更低。同时，另有研究数据显示，我国重性精神病患人数已超过1600万。

中国民众如是，大学生的心理健康状况亦不容乐观。大学阶段是人生的急剧动荡期，成长于中国经济高速发展期的当代大学生，深受经济成分和经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业岗位和就业方式多样化的影响，深受社会剧变、家庭震荡、周围人群心灵失衡的影响，同时，还要完成学业、生活、恋爱、交友、生涯规划等众多适应与发展的课题，心理困扰增多、心理压力加大、心理问题多发。



某所有 5 万余名大学生的高校，连续 10 余年对全校新生（含本科生与研究生）进行心理健康普查，结果表明，大学新生中心理偏常者占 8%~10%，也就是说，有不少学生是带着心理症状进入大学的。也因如此，大学校园不时爆发学生心理危机甚至少数学生因心理危机导致惨痛后果。

20 世纪末，美国著名心理学家马丁·塞里格曼（Martin E. P. Seligman）、谢尔顿（Kennon M. Sheldon）和劳拉·金（Laura King）在心理学界兴起了积极心理学（positive psychology）热潮。他们主张心理学的研究应从重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复转移到加大对人类自身存在的诸多积极的正向心理品质的研究和培养上，应充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的和谐发展，使人类走向幸福。

毫无疑问，积极心理学具有积极意义，尽管如此，我们同样不可否认的是，心理疾病、心理障碍、心理困扰已然存在并必将继续存在于人群之中，给人们带来痛苦与危害，影响人们对幸福生活的感知与获取。而且，早在 1996 年，联合国心理学专家就曾预言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

因此，帮助那些已然存在心理疾病、心理障碍、心理困难甚至爆发心理危机的大学生消除障碍，解除困扰，抚平创伤，进行心灵的重构与优化，助其获得内在的安宁与活力，提高其社会适应能力、挫折承受能力和情绪调节能力，促进其心理素质、思想道德素质、科学文化素质、身体素质的全面协调发展，使其真正能满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对将来，是新时期培养高素质人才的迫切需要，是高校教育工作者尤其是学生辅导员义不容辞的工作职责。而在这方面，积极心理学虽有所作为，但传统意义上的心理学应用于心理咨询与治疗的理论与方法，其作用依然不可替代。

对高校学生辅导员来说，在面向学生开展心理健康教育、心理咨询、危机干预工作中，不仅要善于组织宣传教育活动，注意发掘学生自身的潜力，促进其适应与发展，也要善于帮助学生中的心理问题个体，包括有心理困扰、心理障碍甚至心理危机的个体，尤其是在面对这些个体的时候，不仅能从资源取向的角度激发其自身潜能，更要能从问题取向的角度看清其问题与危机的存在，运用心理咨询、危机干预的理论与方法，以及善于转介与跟踪，助其消除困扰，排除障碍，抚平创伤，度过危机，获得成长。

为推动高校辅导员队伍专业化、职业化发展，教育部于 2014 年出台了《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》，该职业能力标准认为：“辅导员是高等学校教师队伍和管理队伍的重要组成部分，具有教师和干部的双重身份。辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者。辅导员应当努力成



为学生的人生导师和健康成长的知心朋友。”

作为学生工作第一线的辅导员，是高校实施心理健康教育的主体力量，承担着优化学生心灵、培养学生健康人格的重要职责，在知识结构上，必须具备心理学基本知识，接受心理健康教育、危机干预与心理咨询的相关培训，并能将其运用到具体的工作中去。尤其是，辅导员面对有心理创伤、心理障碍、心理困难的学生开展工作时，要达到教育部《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》的要求——“能进行危机评估、实施干预、妥善预后及跟踪回访；能够为学生提供心理咨询服务”，即能帮助学生解除心理困扰，抚平心理创伤，优化个性结构，促进学生更好地健康成长成才。

毋庸讳言，目前高校辅导员在面向学生实施心理健康教育工作，尤其是面对有心理问题的个案提供心理帮助，面对有心理危机的个案进行危机处置时，普遍感觉知识储备不足，工作经验不足，心中底气不足。准确了解当代大学生的心理问题，专业有效地处置学生心理问题个案，提升专业胜任力，是新时期辅导员专业化、职业化发展面临的新挑战。

所谓专业化，是指某项工作应由专门人员经过专业的培训，进而专门从事某项工作并且不断提高的过程。为帮助辅导员适应专业化的要求，加强对心理健康知识的学习，了解青春大学生常见的心理困扰、心理障碍的类型及其临床表现特征，善于从人群中识别有心理困难的学生，学会区分学生的心理危机风险程度，并能针对学生的心理问题，因人而异地或指导其进行自我调适，或推荐其及时寻求心理帮助或到精神科治疗，或对存在心理危机的学生根据其危机风险程度进行及时预警或有效干预，更好地优化学生的人格结构，激发学生的心理正能量，真正成为学生健康心理的塑造者和维护者，我们编写了这本《心灵的优化与重建：大学生常见心理问题及应对策略》。

这本《心灵的优化与重建：大学生常见心理问题及应对策略》，精选高校辅导员经常接触到且深感困惑的大学生心理健康问题案例，内容涉及人格偏差、学习焦虑、自我冲突、人际纷争、情绪困扰、爱情困惑、压力管理、网络成瘾、适应困难、进食异常、家庭创伤，每部分内容为一章，每章独立成篇。每篇由三部分构成：导言——对本章内容进行大致介绍；案例——在以辅导员的视角呈现辅导员亲自参与处理的大学生心理异常现象的典型案例分析的基础上，围绕个案心理异常表现、问题成因及辅导员工作得失进行分析点评，给出参考对策；拓展——围绕帮助大学生消除此类心理问题，提高心理素质，开阔视野，自我训练，而介绍相关理论知识，提供相关训练题目。每章的案例部分，围绕大学生常见心理问题的2个同类案例进行分析与讨论，每个案例的内容由下列3部分组成：

聚光镜——案例介绍：大学生常见的心理问题的典型案例及其主要临



心灵的优化与重建：大学生常见心理问题及应对策略

床表现特征、当事人的心理困扰或心理痛苦、主要心理调适方法或干预过程及效果。症状为轻度或中度的案例是辅导员指导下的学生自我心理调节案例，或是辅导员转介下的心理咨询案例；症状为重度的案例是辅导员参与的危机干预案例。案例介绍部分均以辅导员的观察视角撰写。

透视镜——分析点评：围绕案例进行专业分析与点评，揭示当事人问题的心理实质，点评案例中干预、咨询或自我调适措施之贴合性与有效性。

感光镜——对症下药：为帮助当事人解除心理困扰，提供更好的专业建议；为帮助辅导员解决学生类似的问题，提供借鉴。

本书在成书过程中，力求体现下列特点：

科学性。本书立足于高校心理健康教育的基本原理、心理咨询与治疗的基本方法、危机干预基本理论，遵循学生心理调适、人格完善、和谐发展的一般规律，引用新资料，反映新成果，运用新视角，阐述新概念，无论是问题的分类、症状的描述、原因的分析、对策的提出，皆持之有据，严谨、规范、准确。

实用性。本书针对《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》对辅导员开展大学生心理健康教育的职业能力要求，较好地将心理健康教育的知识普及、症状矫治、危机干预、发展促进四大功能与目标有机地结合在一起，选取辅导员在工作实际中常见而又棘手的大学生异常心理案例，个案介绍生动详尽，症状呈现充分具体，分析点评深入个案而又能跳出囹圄，由个别到一般，既能洞幽烛微，又能高屋建瓴，尤其是能针对问题个案提出锦囊妙计，对症下药，切中肯綮，便于辅导员更好地处理个案，并能触类旁通。本书对辅导员识别学生心理障碍，帮助学生解除心理困扰，进行学生心理危机预警与干预，进而提升自己的职业胜任力，无疑具有较好的指导与帮助作用。

探索性。本书在传统的心理矫治中，运用积极心理学理论，以发展的眼光、积极的态度处理个案，充分发掘个案自身所拥有的潜能、力量和积极品质，激发其超越自我的自信心和效能感，帮助其培养积极意志，提升心理抗压力与整合度。同时，本书在编写体例上给人耳目一新之感。全书少有理论阐述，不求面面俱到，个案入手，取精用微，探索机理，究明得失，开具处方，探骊得珠。全书语言优美精练，叙述生动，兼顾科学性与趣味性，普及实用于外而专业规范于里，信手拈来而用常得奇，言有尽而意无穷。

本书由徐东兴、赖海雄担任主编，作者均是高校学生心理健康教育与心理咨询专家，长期接触学生心理咨询与危机干预个案，既有深厚的理论基础，又有丰富的临床经验。各章作者如下：第一章人格偏差：高倩、李懿；第二章学习焦虑：刘瑜；第三章自我冲突：马丽华；第四章人际纷争：



章吉、刘茜；第五章情绪困扰：聂晗颖；第六章爱情困惑：赖海雄；第七章压力管理：何姣；第八章网络成瘾：毛丹；第九章适应困难：孙琼；第十章进食异常：王若飞；第十一章家庭创伤：徐东兴、何姣。全书由赖海雄、徐东兴编写提纲、修稿、统稿。

当然，本书无疑也适应于大学生自我学习与训练。大学生朋友可通过对本书的阅读与自我训练，掌握自我心理调适方法，学会寻求心理帮助，正确看待危机干预，坦然面对药物治疗甚至住院治疗，善于从迷茫、困惑、焦虑中走出来，欣赏别人，悦纳自己，感恩生活，珍惜所有，与烦恼相处，不断对自己进行心灵的优化与重建，愉快地完成大学学业，为自己将来的事业发展与幸福人生奠定坚实的基础。

本书是教育部人文社会科学研究项目《大学生常见的异常心理及应对案例的研究》（项目批准号 14JDZ2010）的研究成果之一。对于本书的出版，武汉大学出版社给予了大力支持，武汉大学出版社的郭倩编辑为本书的出版付出了辛勤劳动，本书各位作者为本书的撰写倾注了大量心血，在此一并致谢。同时，真诚地感谢教材中所引文献的作者、译者。受篇幅所限，参考资料与研究文献或许未能全然列出，如有遗漏，敬请见谅。

尽管本书经过多次审读与修改，但是，由于我们水平有限，书中缺点与疏漏在所难免，恳请同行专家与广大读者批评指正。

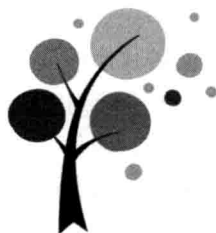
是为序。

编 者

2015 年 4 月

序







目录

第一章 人格偏差 /1

导言 /1

案例 /2

案例一 孤独水仙在陌生环境中绽放 /2

案例二 “尖子生”背后的抑郁 /9

拓展 /13

百炼镜——自我训练 /13

广角镜——知识链接 /15

第二章 学习焦虑 /17

导言 /17

案例 /18

案例一 为父母读书，聪明的他将自己送下深渊 /18

案例二 完美的她难脱焦虑的深渊 /26

拓展 /32

百炼镜——自我训练 /32

广角镜——知识链接 /33

第三章 自我冲突 /35

导言 /35



案例	/36
案例一 梦一样的离校出走	/36
案例二 在自我冲突中“爆发”的女孩	/45
拓展	/53
百炼镜——自我训练	/53
广角镜——知识链接	/54

第四章 人际纷争 /56

导言	/56
案例	/57
案例一 同个屋檐下的你	/57
案例二 我为什么这么小心眼	/63
拓展	/68
百炼镜——自我训练	/68
广角镜——知识链接	/68

第五章 情绪困扰 /71

导言	/71
案例	/72
案例一 优秀背后的身不由己	/72
案例二 难以跨越的家庭阴影	/78
拓展	/83
百炼镜——自我训练	/83
广角镜——知识链接	/87

第六章 爱情困惑 /89

导言	/89
案例	/90
案例一 失恋，依然可以好活	/90
案例二 赔礼道歉能挽回爱情吗？	/98
拓展	/106
百炼镜——自我训练	/106
广角镜——知识链接	/110



第七章 压力管理 /112

导言 /112

案例 /113

案例一 不可小觑的多重压力 /113

案例二 直面压力，顺利踏上工作旅程 /118

拓展 /123

百炼镜——自我训练 /123

广角镜——知识链接 /124

第八章 网络成瘾 /126

导言 /126

案例 /127

案例一 我的抑郁是因为网瘾吗？ /127

案例二 我控制它，还是它控制我？ /133

拓展 /139

百炼镜——自我训练 /139

广角镜——知识链接 /141

第九章 适应困难 /143

导言 /143

案例 /144

案例一 面对并开始处理自己的问题就是成长的开始 /144

案例二 我消极过，最终还是选择积极适应 /149

拓展 /155

百炼镜——自我训练 /155

广角镜——知识链接 /157

第十章 进食异常 /159

导言 /159

案例 /160

案例一 偷窃，原来是厌食导致 /160

案例二 她为何如此贪吃？ /168



拓展 /175

百炼镜——自我训练 /175

广角镜——知识链接 /178

第十一章 家庭创伤 /179

导言 /179

案例 /180

案例一 我是一个多余的人吗? /180

案例二 单亲家庭的孩子也有春天 /185

拓展 /190

百炼镜——自我训练 /190

广角镜——知识链接 /193

参考文献 /195





第一章 人格偏差

导 言

人格 (Personality), 又译为性格, 指个人心理特征的整合与统一体, 是一个相对稳定的结构组织, 并在不同时间、地域下影响着人的内隐和外显的心理特征和行为模式。西方语言中“人格”一词 (例如法文的 *personnalité*、英文的 *personality*), 多源自拉丁文的 *persona*, 即“面具”, 暗示了“人格”的社会功能。人格更能体现一个人的特点和与众不同。万千世界, 自然由不同的人格元素组合成了一个个性迥异的个体^①。

人格的形成是一个漫长的过程, 兼具稳定性和个体性, 具有动机性和适应性、自然性和社会性。

埃里克森认为, 人格发展会受特定文化背景的影响和制约, 尽管不同文化中存在某些差异, 但情感的发展变化及其与社会环境的相互关系遵循着相似的方式。大学生所处的年龄阶段, 是被人称为“黄金时代”的青年时期, 这个时期正是人格形成的关键期。这一阶段的心理危机是同一性和角色混乱的冲突, 在这一阶段, 青少

^① Storm Paula. Personality Psychology and the Workplace [J]. MLA Forum, 2006.



心灵的优化与重建：大学生常见心理问题及应对策略



年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这也是寻找和认同的过程，在这一阶段中，文化导向、家庭和学校的引导、同伴的互动，都对个人人格的发展产生影响。而在这个过程中若出现人格偏差，其调整也是一个漫长的过程。

由黄希庭主持、全国 26 位心理学专家参与的“中国大学生人格障碍的现状调查”，对全国 21 个城市 26 所高校的 4811 名学生进行了测查。结果显示，当前我国大学生中存在较普遍的人格偏差。

人格偏差是介于健全人格与人格障碍之间的一种人格状态，表现为人格发展的不良倾向。大学生中常见的人格偏差包括强迫性人格、偏执性人格、分裂性人格、冲动性人格、自恋性人格、抑郁性人格、依赖性人格、焦虑性人格等。调查显示，农村家庭、单亲家庭、寄养家庭、贫困家庭的学生，人格偏差产生几率相对较高，有的甚至因此诱发危机，自伤、自残甚至自杀。

希望以下 2 个案例及其分析点评，有助于大家进一步了解大学生人格偏差及其问题，引导他们正确应对各种心理困扰与困难，进而促进他们形成健康人格。

案 例

案例一

孤独水仙在陌生环境中绽放

“对影自临春水照，卿须怜我我怜卿。”当你走进大学，失去众人的关注，褪去过去的种种光环，你能否重新寻找到自我，重新找寻到生命的支点和意义，把注意的焦点从自我身上移开，投入到对人格的重新建构中。

——题记

一、聚光镜——案例介绍

（一）“或许，这个大学里就没有真正懂我的人吧”

9 月的一个深夜，当我刚刚从学生军训的场地归来，打算好好休息一下的时候，我接到心理健康教育中心一个咨询师的电话，看到在我手机上闪烁的一串学校危机干预热线的号码，我刚松下来的心立刻紧张起来。“喂，请问是某某学院辅导员么？您所带的一名大一新生 W 拨打了危机干预热线，并自述有较强烈的自杀想法和冲动，我们已经安排了咨



询师正在和他面谈，请您到中心来，稍后与这个同学见面，我们共同来安排这个学生后期的生活和学习。”

我应允下来之后，立刻驱车前往学校，并在记忆中搜寻这个学生的印象。W 是一名沿海生源的学生，军训期间，我作为指导员，与学生面对面沟通交流的时间比较少，但是这个学生也给我留下较为深刻的印象。他身材高大，相貌俊朗，有种温文尔雅的气质。在军训休息间隙，其他同学开玩笑说，才短短这么几天，就已经有一个女生向 W 表白了，戏称 W 是咱们学院的新男神。

在心理咨询师与 W 进行谈话的过程中，我查看了他的个人信息卡，并向 W 的室友了解他的基本情况。W 的室友介绍说，W 平时与寝室的人并没有太多的交流，“感觉他自视甚高，刚读大学我们都会一起聊天什么的，但是他很少跟我们聊天。有几次聊天，他也是说教式的，好像他懂得很多，我们说的都是错的，他有一种要纠正我们犯的错误的意思，对我们进行知识普及，我们也觉得蛮没有意思，后来他一开口，大家都不说话了。”我了解到，W 是独生子，刚进入大学，同学们还不是很熟悉，都处于相互接触了解的阶段，但是 W 显得很孤傲，在寝室不爱与他们交流，军训时中午短暂的休息时间，大家都在交谈或者休息时，他就会一个人出门，刚开始大家以为他去与原来的同学见面，不以为意，后来一个同学无意问到他，他说每天他都要去“独自散步，思考人生”。说话非常书面化，有少数几次参与同学的讨论，都以他的演讲式的辩驳结束，大家不欢而散。他军训期间被表白后，同寝室的同学提到此事，他很不以为意，说在高中的时候，就有十几个女生喜欢他，并强调“这些我都没有感觉，这是我毕业之后，我的女朋友告诉我的。我也不以为意”。

资料卡显示，他初中、高中都就读当地重点中学，并且在数学、化学竞赛中获过国家奖励，高中还是校思辩社团的负责人，总之是一个围绕在重重光环之下的人。看起来是一个生活学习都很顺利的孩子，他为什么会有自杀的想法与冲动呢？我在等待的过程中陷入了沉思。

心理咨询师对其的干预一直持续了两个小时，在得到 W 本人的认可后，心理咨询师简单地向我介绍了下 W 的危机评估情况。

W 自述这两年特别不顺，像是陷在沼泽地里面，做什么都没有达到当时的期望，而且 W 刚刚进大学不久，他自认为跟他关系很好的女友，也与他分手，对他打击很大。W 说：“我一旦认定了什么，就不会放弃，现在还保留着戒指，而且认为需要对女孩负责任。”W 自认为超凡脱俗，进入大学后肯定会受到众人追捧，可是大家都在各忙各的，对

于他没有过度关注，对他既不佩服也不崇拜，而且周围的人都没有崇高的信念，让他无法寻得知音。

W最近一个星期有强烈的自杀意念，在打危机热线的这个晚上，他一个人在寝室（七楼），没有开灯，独自枯坐，总有一种想要走到窗边的冲动，并且觉得非常孤独。在与咨询师交谈之后，W觉得自己内心的孤独感得到缓解，但是也并不能保证自己没有危险。心理咨询师希望我作为辅导员，能够妥善安排W比较信任的同学对其进行重点关注，顺利度过今夜，第二天再次与咨询师谈话。

我见到W时，他坐在沙发上，看到我进来之后，也很客气地跟我打招呼，说“这么晚麻烦老师了”等，看起来很有礼貌，但是神色间有难言的疲惫，透出一股心灰意冷之意。我简单地问了几句他的情况，他向我提出，现在正值军训，他觉得自己状态很不好，越是军训，越是胡思乱想，希望可以不接受军训，不去训练场地，一个人在图书馆去学习或者直接去上高年级同学的课程，可以不经过选拔进入快班上课。我请他先在咨询室简单休息，答应给他做妥善安排。

（二）企图自杀是他寻求关注的方式

与心理中心的老师简单交谈，并向学院副书记做了汇报之后，我们共同作出了如下决定：

1. 现在正值深夜，W的自杀风险并没有解除，在得到W同意之后，我立刻与W楼下的宿管人员联系，协调到一间寝室楼一楼的房间，安排和W相处得还可以的一名室友和W比较佩服、讨论过几次问题的一名高年级优秀学生干部陪同他住进去，嘱咐他好好休息，第二天再与心理中心老师见面。同时，我对两位陪护的同学交代了监护要领。

2. 与副书记商量之后，立刻与其家长联系，如实告知其自杀风险，请家人以出差到武汉来顺便看孩子为由，与学院共同商议针对这个孩子最好的应对之策。

3. 该同学提出一些“不想军训”的现实性问题，经过与咨询师商议之后，并没有完全答应。同意W不再参加队列训练，但是要作为军训通讯员，时刻在军训场地或者办公室撰写稿件，协助指导员做一些上传下达的工作，以起到对其关注监督的作用。

4. 继续安排该生在心理中心咨询，并安排精神科医生约谈。

对该生的要求并没有完全答应，我们是考虑到，该生目前处于对大学的适应不良阶段，并且，由于过去获得诸多奖励，现在一时不能适应“泯然众人”的感受，开学不到一个月，心中对室友就有一些隔阂，如若完全不参加集体活动，不在军训场地露面，势必与同学们更加疏远。