

北京市高校辅导员培训教材

心灵深处的关爱

——高校辅导员心理疏导的理论与方法

中共北京市委教育工作委员会 组编
蔺桂瑞 主编

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

013054002

B844.2
274

北京市高校辅导员培训教材

心灵深处的关爱 ——高校辅导员心理疏导的理论与方法

Xinling Shenchu de Guan'ai

——Gaoxiao Fudao Yuan Xinli Shudao de Lilun yu Fangfa

中共北京市委教育工作委员会 组 编

蔺桂瑞 主 编

杨 眉 马喜亭 副主编



北航

C1662388

B844.2
274



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书为北京市辅导员培训教材。

本书根据高校辅导员工作的实际需要而编写,共十三章,介绍了心理健康和心理咨询的基本知识、大学生的心理健康特点,帮助辅导员关爱自身心理健康、重视学生心理健康;阐述了辅导员与学生的沟通方法和几种可供借鉴的心理咨询的理论方法;介绍了班级团体辅导的理论和方法、心理测验的基本知识和常用心理测验工具、高校心理危机预防干预体系与方法。内容贴近辅导员工作实际,对辅导员工作具有实际指导作用,具有针对性、实用性、可操作性。

本书主要用于高校辅导员培训与研修,也可供思想政治教育工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

心灵深处的关爱:高校辅导员心理疏导的理论与方法 / 蔺桂瑞主编;中共北京市委教育工作委员会组编.

-- 北京:高等教育出版社,2013.5

ISBN 978-7-04-037320-2

I. ①心… II. ①蔺… ②中… III. ①大学生-心理健康-健康教育-辅导员-师资培训-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 088363 号

策划编辑 岳永华	责任编辑 岳永华 王 杨	封面设计 李卫青	版式设计 童 丹
插图绘制 尹 莉	责任校对 胡美萍	责任印制 尤 静	

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

印 刷 北京四季青印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 16.25

字 数 290 千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2013 年 5 月第 1 版

印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价 18.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 37320-00

市书编委会

主 任：唐立军

副主任：王达品 寇红江 蔺桂瑞

委 员：蔺桂瑞 杨 眉 马喜亭 聂振伟 李 焰 于 海

前言

随着我国社会发展和大学生成长发展的需要,关心大学生的心理健康、培养大学生良好的心理素质,越来越成为高校人才培养的重要任务。教育部于2001年3月16日下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,指出:大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

辅导员作为高校的一线学生工作教师,不仅担负着对大学生进行思想教育和管理任务,也担负着对学生进行心理疏导、帮助学生心理健康发展的任务。中共北京市委教育工作委员会近年来根据新时期学生工作的需求,对高校辅导员提出了“深度辅导”的任务。深度辅导不是停留在表面上的教育和管理,而是深入学生的内心,了解学生在想什么、关心什么、有什么内在的需求、有什么内在的矛盾与困惑,在深度关怀的基础上,给予他们需要的辅导,协助他们成长发展。这样的深度辅导,必然是以心理辅导为基础的。那么,辅导员开展心理辅导有什么重要意义和作用呢?

第一,辅导员开展心理辅导是促进学生全面发展的需要。心理素质是学生综合素质的重要组成部分,良好的心理素质是学生全面成才的基础。大学生正处于人生发展的转折时期,常常会遇到自我认识、学业发展、人际交往、恋爱及就业等多种冲突,加之现代社会竞争激烈,在各种矛盾冲突面前,大学生的心理压力增大,极易产生心理困惑,甚至发生心理障碍,严重者发生心理危机。这就需要教师对他们进行积极的心理引导,帮助他们拥有良好的心理素质,促进其身心健康全面发展。

第二,辅导员开展心理辅导是辅导员工作专业化发展的需要。以往的高校辅导员主要承担学生思想政治教育和学生管理工作。而在现实工作中,学生的许多思想、行为问题是由心理问题引起的。因此,培训高校辅导员队伍,使其具有一定的心理学知识与心理咨询技能,具备对学生开展心理健康教育的能力,是新形势下我国辅导员工作科学化、专业化的必然要求。

第三,辅导员开展心理辅导是深化和普及高校心理素质教育的需要。辅导员是高校学生思想教育的一支骨干队伍,他们在工作中接触学生最为密切,最了解学生,能够及时发现学生的心理问题,及时进行疏导。依靠广大辅导员对学生进行心理素质教育和心理辅导,有利于解决我国高校心

心理咨询专业人员数量不足带来的心理素质教育普及不够广泛、学生一般性心理问题不能及时得到疏导的问题,能够把对大学生的心理素质教育落到实处。

虽然辅导员开展心理辅导很重要,他们承担着对学生进行心理素质教育和对学生一般心理问题进行辅导的功能,但是,辅导员不是专业的心理咨询师,其角色与功能区别于高校心理咨询教师。高校辅导员在心理辅导工作中有其独特的角色定位和作用,主要是:

第一,学生心理成长的促进者。大学生处于人生发展的重要时期,辅导员结合日常学生工作,开展丰富多彩的心理健康教育和团体成长活动,能够促进学生提高自我认识、增强人际关系,磨炼意志、开发潜能,拥有正确的人生态度、树立正确的人生理想。

第二,学生心理困惑的疏导者。辅导员工作在大学生教育的第一线,他们的工作特点使其与学生接触更广泛更亲密,因此更容易与学生建立信任和尊重的关系,便于及时发现学生潜在的心理问题,能够对学生常见的心理问题进行及时疏导,帮助学生及时解除心理困惑。

第三,学生心理咨询的推荐者。辅导员往往是学生心理问题的第一发现人,他们可以及时推荐有严重心理问题的学生到专业的心理咨询和心理治疗机构接受咨询和治疗。

第四,学生心理康复的支持者。对于一些接受了心理咨询和治疗、处于心理康复期的学生,辅导员能够帮助他们回归正常的学习生活中,协同专业机构进行辅导,巩固咨询和治疗效果。

第五,学生心理危机的干预者。辅导员便于对学生进行广泛的心理危机预防干预教育,能够及时识别危机学生,及时转介和干预,进而有效预防大学生心理危机。

辅导员要胜任以上的角色,完成以上的任务,就需要学习和借鉴心理咨询的理论与方法。

本书的内容就是根据高校辅导员工作的实际需要而编写的,对辅导员工作具有实际的指导作用。

本书由蔺桂瑞主编,杨眉、马喜亭副主编。编写分工如下:蔺桂瑞,第一、三、四、九章;蔺桂瑞、李焰,第二章;杨眉,第五、七章;杨眉、蔺桂瑞,第六、八章;李焰、蔺桂瑞,第十章;聂振伟、蔺桂瑞,第十一章;马喜亭,第十二、十三章。全书由蔺桂瑞统稿。

本书的编写是在中共北京市委教委、北京市就业指导中心的支持下完成的,在此表示衷心感谢!

由于时间仓促、水平有限，该书存在许多不足之处，望辅导员们在使用中提出宝贵意见，以便不断丰富与完善。

编者

2013年3月12日

目 录

第一章 心理健康——人生成长的基石	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 心理问题及其分类	5
第三节 心理咨询	10
第二章 自我成长——辅导员助人的前提	17
第一节 辅导员的心理健康——助人成长的前提	18
第二节 辅导员的压力与心理问题	22
第三节 辅导员心理健康的维护	27
第三章 心灵关爱——大学生心理健康的维护	35
第一节 大学生心理健康的意义	36
第二节 大学生心理健康标准及常见心理问题	39
第三节 大学生心理健康的维护	47
第四章 深层沟通——心与心的连接	51
第一节 人际沟通的基本理论	52
第二节 辅导员人际沟通的意义和存在的问题	58
第三节 人际沟通的原则和方法	62
第五章 深度了解——跟精神分析疗法学洞察	76
第一节 精神分析疗法对人的认识	77
第二节 精神分析对心理问题的解释和咨询方法	86
第三节 精神分析对辅导员工作的启发	91
第六章 温暖信任——跟以人为中心疗法学关爱	94
第一节 以人为中心疗法对人的认识	95
第二节 以人为中心疗法对心理问题的解释和咨询方法	97
第三节 以人为中心疗法对辅导员工作的启发	103

第七章 行为塑造——跟行为主义疗法学管理	106
第一节 行为主义疗法对人的认识	107
第二节 行为主义疗法对心理问题的解释和咨询方法	108
第三节 行为主义疗法对辅导员工作的启发	116
第八章 弹性思维——跟认知疗法学思考	119
第一节 认知疗法对人的认识	120
第二节 认知疗法对人的心理问题的解释及咨询方法	123
第三节 认知疗法对辅导员工作的启发	125
第九章 与人相遇——跟萨提亚治疗学转化	129
第一节 萨提亚对人的认识	130
第二节 萨提亚对心理问题的解释和心理咨询方法	134
第三节 萨提亚转化式治疗对辅导员工作的意义	149
第十章 重述自我——跟叙事治疗学谈话技巧	156
第一节 叙事治疗对人性认识的积极视野	157
第二节 叙事治疗的几种对话技术	164
第三节 叙事治疗对辅导员工作的启发	179
第十一章 群体动力——跟团体辅导学班级建设	182
第一节 团体辅导概述	183
第二节 团体辅导的过程及实施方法	189
第三节 团体辅导的实施	193
第十二章 科学探究——大学生的心理测评与心理档案	200
第一节 大学生的心理测评	201
第二节 常用心理测验介绍	206
第三节 大学生心理档案	214
第十三章 守护生命——大学生心理危机的预防与干预	219
第一节 大学生心理危机的认识	220

第二节	高校心理危机的应对·····	226
第三节	辅导员在大学生心理危机中的作用·····	237
参考文献	·····	244

第二章

心理健康

人生成长的基石

良好的心理素质是大学生成才发展的基础。我国著名心理学家燕国材提出，在人的全面发展中，心理素质具有核心的地位与作用。“心理素质是脊梁骨，没有这根脊梁骨，政治素质、思想素质和道德素质都会落空。”^① 心理健康是心理素质的重要内容。培养大学生良好的心理素质，使他们拥有健康的心理，是高等学校的培养目标，也是辅导员工作的重要内容。

① 燕国材. 教育十论——我对教育问题的一些基本看法. 上海: 上海教育出版社, 1996.

第一节 心理健康概述

近年来随着社会的进步与发展,高校越来越重视心理健康教育,大学生们也越来越关注自己的心理健康。那么,什么是心理健康?心理健康的标准是什么呢?

一、健康的含义

健康就是指躯体没有疾病吗?随着社会的进步、人们观念的更新,越来越多的人改变了以生物医学模式定义健康的传统观念,认识到健康是身心健康的统一,从而对健康的概念有了全面而科学的认识。

1978年9月,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,在宣言中把健康定义为:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

从世界卫生组织对健康的定义中,我们可以看到健康包含了四个方面的内容:

1. 生理健康是基础

生理健康,是指具有强壮的体力和体魄,主要指生理功能状态良好,没有疾病,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。

生理健康是个体成长和发展的基础。一个人只有生理健康了,才能正常地生活、学习和工作。

大学生正处于身体发育和成熟的关键时期,只有身体健康,才有充足的精力去学习各种各样的新知识,才有足够的毅力迎接挑战,才能高效率地工作,才会有愉悦的心境。

2. 心理健康是根本

美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究发现,这些人中,成就最大的20%与最小的20%之间,最明显的差别不在于智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。

一个人只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

心理健康不但影响大学生的身体健康，也是大学生发展和成长的根本，是大学生适应现代社会必备的素质，是大学生成功发展的保障。没有健康的心理，大学生就难以获得健康的自我发展。

3. 社会适应是能力

一般来讲，社会适应是个体逐渐接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则的过程。社会适应能力是指人为在社会上更好生存而进行的心理和生理上的各种适应性的改变，并对改变做出行动的一种能力。社会适应能力是一个人综合素质能力高低的间接表现，是个体融入社会、接纳社会的能力的表现。

只有具备良好的社会适应能力，才能达到个人的发展。面对当今剧烈变革着的社会、面对无数的挑战和机遇，谁拥有良好的适应能力，谁就能够获得成功。因此良好的社会适应能力，是大学生必备的心理素质。

4. 道德健康是灵魂

道德健康是指不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念，能按照社会的行为规范与准则来约束和支配自己的思想与行为，能为他人的幸福做贡献。道德健康对心理健康具有重要的促进和发展价值。积极而清晰的价值观从根本上促进个体心理健康；良好的道德行为不断增进个体的积极情绪体验；与他人和社会的自觉融合持续提升个体的生命意义感；优秀道德品质帮助个体解决发展问题不断促进个体成长，增进个体的幸福感与完善感。

由此我们可以看到，健康不仅仅是没有疾病，而包括了身体、心理、社会多方面的内容，健康的目标是追求人的一种更积极的状态、更高层次的适应和发展。

二、心理健康的含义

世界心理卫生联合会认为，心理健康是指：身体、智力、情绪十分和谐；适应环境，在人际关系中能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

世界心理卫生联合会的这个定义，是一个从人的发展的积极取向对心理健康下的定义。在这个定义中“和谐”、“幸福感”、“有效率的生活”是关键词。这个概念表明不是没有心理障碍、没有心理疾病就是心理健康，而强调了

心理健康是人的身、心与社会的整体和谐发展，是人们自身的幸福感，是人实现自我潜能的一种高质量的生活状态。

1. 和谐

和谐是指人的心理和谐及人的身体和心理的和谐。心理和谐表现为三个方面：（1）自我和谐。指个体内部心理和谐，包括：个体内部心理成分（认知、情感、意志、个性等）协调统一，在精神、心理与理智之间没有太多矛盾和困惑；个体内部心理活动与外在行为协调统一，内心感受、想法与说的做的一致。（2）自我与他人和谐。指人际关系和谐，即善于与人相处。（3）自我与环境和谐。指个体的主观感受与其面临的客观世界协调统一，和周围环境没有严重的不协调感与不适应感，心理行为与所处的环境和谐一致。

2. 幸福感

幸福感指人的主观幸福感，主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。在这种意义上，决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么或个人实际拥有了什么，关键是人们对所发生的事情在情绪上如何感受，在认知上进行怎样的加工和解释。有的人拥有丰厚的收入、高档的房子，但并不感到幸福；而有的人物质生活并不富足，却感到很幸福。幸福感实际包括个人情感平衡和生活满意度。人的心理对外部事物总有积极情感体验和消极情感体验，情感平衡是指与消极情感体验相比较，积极体验在总体上占相对优势，即愉快与不愉快相比，总体上是愉快体验占多数。生活满意度是个体对生活的综合判断。幸福感的基本特点是：（1）主观性，以个体自身内定的标准而非他人标准来评估。（2）稳定性，是个体长期而非短期的情感反应和生活满意度，是一个相对稳定的状态。（3）整体性，是综合评价，包括对情感反应的评估和认知判断。

3. 高效率的生活

高效率的生活是指个人能充分发挥自己的潜能，最大限度地实现个人价值，过高效率、高质量的人生。如同马斯洛所讲的，过“自我实现”的生活。人不受各种内心冲突的困扰，愉快和谐地学习、工作、生活，便可以把心理能量用于自己所热爱的事情上，那必然是一种高效率、高质量的生活。试想人们学习、工作缺乏强烈的动机和饱满的热情，经常为各种冲突所困扰，无端地耗费自己的生命能量，怎么可能发挥自己的潜能，怎么可能有高效率、高质量的生活呢？

从心理健康的定义可以看到心理健康是让人们追求身心和谐、享受幸福感与高质量生活的一种积极心态，这是每个人都希望拥有的一种心理状态。

三、心理健康的标准

对于心理健康标准，国内外心理学家们有过许多论述。综合各种观点，可将心理健康标准概括为以下几点：

1. 正确认识自我，悦纳自我；
2. 能与他人合作，与他人和谐相处；
3. 能够恰当控制和管理自己的情绪，基本上保持一种积极乐观的心态；
4. 独立自主，有较强的适应能力；
5. 有较强的意志品质，能够承受挫折；
6. 热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感；
7. 在学习、工作中发挥自己的潜力，有创造性；
8. 人格完善和谐；
9. 智力正常；
10. 心理年龄与生理年龄相符合。

第二节 心理问题及其分类

心理绝对健康是一种理想状态，是人们要努力达到的一个目标。在现实生活中，心理绝对健康的人很少，绝大多数人在某个阶段或多或少都有一些心理问题。

一、正确认识心理问题

心理问题是指各种心理及行为异常的情形。现实生活中我们面临着许多压力和挑战，而我们的应对能力是有限的，当我们内部的能力不足以应对外部的压力与挑战时，就会产生心理问题。生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题，可以说，心理问题人人都有。

一个人的心理健康与不健康如同躯体健康与不健康一样，没有严格的区分。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限，一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互

依存和转化的连续谱。一般的心理困扰人人都有，如果不重视自己的心理调节，就会发展成心理障碍，甚至会发展为精神疾病。因此，人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。

二、心理问题的分类

通常把心理问题根据其严重程度，分为心理困扰、心理障碍和精神障碍。

（一）心理困扰

主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等。这类问题是大多数人普遍存在的，一般经过自我调整或寻求他人帮助就可以解决。

（二）心理障碍

心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等。

1. 神经症

神经症又称“神经官能症”，是一组主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状或神经衰弱症状的心理障碍的总称。大学生中较为常见的心理障碍有：睡眠障碍、焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症、恐怖症等。

睡眠障碍：是指睡眠量不正常以及睡眠中出现功能障碍，是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。可由多种因素引起，常与躯体疾病、精神因素有关。

焦虑症：又称焦虑性神经症，以广泛性焦虑症（慢性焦虑症）和发作性惊恐状态（急性焦虑症）为主要临床表现，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称，且持续时间比较长。

抑郁症：一种常见的神经症，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，主要表现为：情绪低落，兴趣减低，悲观，思维迟缓，缺乏主动性，自责自罪，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，严重者可出现自杀念头和行为。

强迫症：是以强迫观念和强迫动作为主要表现的一种神经症，以有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在为特征。即患者明知强迫症状的持续存在毫无意义且不合理，却不能克制地反复出现，越是努力抵制，越感到紧张和痛苦。

疑病症：又称疑病性神经症，指对自身感觉或征象作出不切实际的病态解

释,致使整个身心被由此产生的疑虑、烦恼和恐惧所占据的一种神经症,以对自身健康的过分关心和持难以消除的成见为特点。患者怀疑自己患了某种事实上并不存在的疾病,反复就医,反复医学检查阴性和医生的解释仍不能打消其顾虑,常伴有焦虑或抑郁情绪。

恐怖症:是指过分或不合理地惧怕特定事物或情境,患者常采取回避行为,并伴有焦虑症状和植物性神经功能障碍的一种神经症。可以引起恐惧的物体或情境非常多,常见的有三种类型:广场恐怖症、社交恐怖症和特定恐怖症。

2. 人格异常

人格异常也叫病态人格,指人格特征显著偏离所在社会文化环境应有的范围,使个体对环境适应不良,影响其社会功能。其基本特征是:法制观念较差,行为受原始欲望所驱使,知行脱节,具有高度的冲动性和攻击性,缺乏羞愧、自责和责任感。一般认为,紊乱不定的心理特点和难以相处的人际关系是各类人格障碍的突出特征。

常见的人格障碍有以下几种:反社会型人格、偏执型人格、分裂型人格、强迫型人格、自恋型人格、癯病型人格、依赖型人格。

反社会型人格:也叫悖德型、违纪型或无情型人格障碍。主要特征是极端自私自利,冷酷无情,容易冲动,往往受偶然动机驱使,经常违反道德法纪而不后悔。在现实生活中,易有经常逃学、反复挑起斗殴、不遵守社会规范和法律约束等言行。

偏执型人格:又叫妄想型人格,指极其固执己见的一类变态人格,表现为对自己过分关心,自我评价过高,常把挫折的原因归咎于他人或推诿客观。极度的感觉过敏,对侮辱和伤害耿耿于怀;思想行为固执死板,敏感多疑、心胸狭隘;爱嫉妒,对别人获得成就或荣誉感到紧张不安,妒火中烧。

分裂型人格:表现为疏离社会,情感淡漠。此外,他们在思维、知觉和交流方面表现古怪,如有魔幻思想、关联感或偏执性思维过程等。这些古怪表现提示有精神分裂倾向,但够不上精神分裂症的诊断标准。

强迫型人格:最主要的特征是要求严格和完美,容易把冲突理智化,具有强烈的自制心理和自控行为。他们的情感以焦虑、紧张、悔恨为多,而轻松、愉快、满意时少。不能平易近人,难于热情待人,缺乏幽默感。

自恋型人格:基本特征是夸大自我价值感、缺乏对他人的共感性。实际生活中,他们会夸大自己的成就和才干,认为自己的想法是独特的,只有特殊人物才能理解。稍不如意时,会觉得自我毫无价值。他们的自尊很脆弱,会过分关心别人的评价,要求别人持续的注意和赞美;对批评则感到内心愤怒和