

高校辅导员大学生心理辅导辅助教



大 · 学 · 生 · 心 · 理 · 健 · 康 · 读 · 物

大学生 心理成长进行时

◎ 王民忠 郭广生 主编



中国轻工业出版社

B844. 2/99

2008

高校辅导员大学生心理辅导辅助教材
大学生心理健康读物

大学生心理成长进行时

王民忠 郭广生 主编

责任编辑：王民忠、郭广生
封面设计：王民忠、郭广生
校对：王民忠、郭广生
印刷：王民忠、郭广生

出版：王民忠、郭广生
印刷：王民忠、郭广生
发行：王民忠、郭广生
地址：王民忠、郭广生
电话：王民忠、郭广生
传真：王民忠、郭广生
邮编：王民忠、郭广生



中国轻工业出版社

地址：http://www.clip.com.cn
Email: clip@clip.com.cn
电话：010-82119845
传真：010-82119845
邮编：100029

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理成长进行时 / 王民忠, 郭广生主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.7

高校辅导员大学生心理辅导辅助教材

大学生心理健康读物

ISBN 978-7-5019-6507-6

I. 大… II. ①王… ②郭… III. 大学生-心理卫生-健康
教育-高等学校-教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第094554号

责任编辑: 刘云辉

策划编辑: 刘云辉

责任终审: 张乃柬

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王超男

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京宝莲鸿图科技有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 19.25

字数: 357千字

书号: ISBN 978-7-5019-6507-6/B·164

定价: 30.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80693J4X101ZBW

主 编	王民忠	郭广生				
副主编	狄 涛	任占忠	王达品	刘淑玲	王智丽	
审 稿	樊富珉	郑日昌	李林英	蔺贵瑞		
编 委						
周婷丽	普 静	宋京晶	周 蜜	罗雪琼	赵 静	胡 梅
庄明科	刘 迪	赵丽珠	王倩倩	张爱芹	刘淑玲	王智丽
刘艳华	钟 锦	王学滨	杨洪涛	王大成	狄 涛	任占忠
王达品	崔 超	郜世奇	张宪国	刘金毫	文双元	叶必辉
苏秀丽	赵 婧	韩春光				

序

辅导员是高校教师队伍的重要组成部分，是开展大学生思想政治教育的重要力量，承担着培养人、教育人的重要职责，对学生的成长起着至关重要的作用。进一步加强和改进大学生思想政治教育，关键是要切实加强辅导员队伍建设。为此，教育部于2006年7月23日颁布了《普通高等学校辅导员队伍建设规定》，并于2006年9月1日起开始施行。随着我国教育改革的深入，大学生思想政治内容和工作方法有了新发展，心理辅导已成为大学生思想政治教育工作的主要内容。高校辅导员工作在大学生心理辅导的第一线，他们最能贴近大学生的生活，把握大学生的心理，了解大学生的心理诉求。为大学生提供学习、生活、情感和就业等方面的心理辅导，引导他们在大学里健康成长就毋庸置疑地成为辅导员的一项重要工作任务。辅导员心理辅导水平的高低，影响着大学生思想政治教育的效果，影响到人才培养目标的实现。因此，要根据辅导员的工作职责和要求，对辅导员队伍开展相关的包括心理辅导在内的业务培训，同时要研发相应的配套教材。

经过近两年的精心准备，由北京高校毕业生就业指导中心联合首都多所高校心理咨询中心二十余位多年奋战在大学生心理健康和心理咨询工作一线上的教师精心写作，共同完成的《大学生心理成长进行时》，是作为首善之区的首都教育工作者在高校辅导员心理辅导工作方面率先进行的一次有益的尝试与探索。

本书特色鲜明，结构新颖，坚持专业性与可读性的有机结合，力求做到深入浅出，通俗易懂，具有针对性、实用性和指导性强的特点。作者对大学生的问题很了解，尤其是精选的案例涉及大学生学习和生活的各个方面，个案之中揭示特性、反映共性，具有很好的代表性和典型性。特别是加入了“5.12汶川大地震”抗震救灾的案例和心理急救的内容，更增添了本书的时效性。针对每一个案例，作者客观分析、鞭辟入里，从专业角度对案例中涉及的问题提出了切实可行的建议，富于专业性和实用性。文后的佳片佳作介绍能够帮助读者更好地理解相关主题内容，心理量表也能给读者提供一些辅助的实用的检测工具。

从该书中，高校辅导员可以掌握心理咨询的常用疗法和技术，并了解一些心理测试的工具，便于更好地为大学生提供心理健康辅导。同时，大学生也可以从

编写说明

这是一本献给高校辅导员和大学生的书。

对辅导员来讲,随着工作队伍专业化发展的需要,了解大学生的心理状态并运用专业技术对其进行个性化的心理辅导已成为新时期学生工作的重要内容;对大学生来讲更需要的是针对自己的个性问题得到具体指导,而不仅是教科书式的讲座式的群体式指导。本书旨在通过对典型案例的描述和分析,希望能为高校辅导员提供一些对大学生进行心理辅导的方法,同时也为当代大学生保持自我的心理健康提供一些切实可行的方法。

本书包括绪论、适应篇、学业篇、人际关系篇、恋爱篇、自我意识篇、就业篇、生命篇、辅导员篇一共九篇的内容,除了绪论和辅导员篇外,其余七篇中共涉及大学生心理咨询案例三十四个,这些案例均根据近年来高校大学生中的真实案例改编而成(为保证大学生来访者的隐私,已对其姓名、学校等个人信息进行保密处理,符合心理咨询专业伦理),其中共涉及倾听、共情、具体化等基本心理咨询技术,由于读者群大多是非专业人士,作者编著时力求做到心理咨询专业知识通俗化,对于案例中涉及的心理咨询技术都做了通俗易懂的解释。另外案例描述中还介绍了一些心理咨询的小常识,可以帮助读者更好地了解心理咨询,扩充知识面。此外,典型案例后面推荐了有关书籍和电影,旨在帮助辅导员和大学生更好地理解相关主题的内容。绪论篇介绍大学生心理健康基本状况,辅导员篇回到辅导员自身,主要介绍其与心理辅导工作有关的工作的定位、职责、要求等。最后附录部分包括实用测量工具、由我中心委托北京师范大学心理学院专门针对大学生群体开发的《大学生心理健康测评软件》简介、北京地区心理咨询机构信息和大学生心理健康教育推荐网站。这些也是为高校辅导员和大学生提供更多的专业资源。

在体例方面,为了帮助读者阅读,本书作了如下安排:咨询中的对话,来访者的话用“L:”表示,咨询师的话用“Z:”表示;体现咨询技术和治疗方法的对话下方,用“____”标出;咨询技术和治疗方法名称(如行为疗法、认知疗法、放松疗法等)用“”表示;案例中提到的心理学术语(如习得性无助)、心理学理论(马斯洛需要层次论)、心理小常识(考试成绩与考试焦虑的关系)等处下方,用“____”标出;作为心理小视窗,用“”表示并标出内

目 录

绪 论

适 应 篇

导言.....	13
典型案例.....	18
(一) 我适应不了大学生活, 该怎么办?	18
(二) 再独立的你也有需要帮助的时候.....	25
(三) 这就是我梦想中的大学吗?	30
(四) 怎么没有人管我了?	33
佳作佳片推荐.....	38

学 业 篇

导言.....	39
典型案例.....	44
(一) 考试焦虑背后的故事.....	44
(二) 强加的专业, 怎能让我爱上你.....	51
(三) 为什么我的辉煌不再?	55
(四) 学习成绩就是我的一切.....	60
(五) 怎样能让我的心留在书本上.....	64
(六) 网络背后的秘密.....	68
佳作佳片推荐.....	73

自我意识篇

导言.....	75
典型案例.....	81

（一）我是一个完美的假人？	81
（二）我已经很认真了，为什么还是原来的样子？	86
（三）我在逃避什么呢？	89
（四）我为什么害怕黑暗？	94
佳作佳片推荐	105

人 际 篇

导言	107
典型案例	115
（一）我怎么不再开朗了？	115
（二）我只跟兴趣爱好相同的人交往，错了吗？	119
（三）我哪里得罪他们了？	122
（四）同学们为什么都不喜欢我？	126
（五）我真的高高在上吗？	129
（六）我讨厌和人交往怎么办？	132
佳作佳片推荐	136

恋 爱 篇

导言	138
典型案例	144
（一）这是爱情吗？	144
（二）我为什么找不到女朋友	148
（三）我可怜又可恨的野蛮男友！	151
（四）我该不该和他分手？	155
（五）他为什么离开我？	160
（六）我是不是一个坏男孩儿？	163
佳作佳片推荐	168

就 业 篇

导言	170
典型案例	175
（一）求职中的心理战	175
（二）工作，有时也是一种逃避	178
（三）我到底适合做什么工作？	183

（四）在机遇中做出职业规划.....	186
佳作佳片推荐.....	188

生 命 篇

导言.....	190
典型案例.....	203
（一）生命不能承受之轻.....	203
（二）校园网上的微笑死亡帖.....	206
（三）我一定要战胜病魔.....	214
（四）生与死之间.....	220
（五）我现在每天都害怕得不敢睡觉，怎么办？.....	224
佳作佳片推荐.....	228

辅 导 员 篇

高校辅导员的心理辅导工作要求及伦理准则.....	230
高校心理健康教育体系及运作.....	238
高校危机干预系统及运作.....	240
佳作佳片推荐.....	246

附 录

附录一 实用测量工具.....	248
附录二 《大学生心理健康测评软件》简介.....	289
附录三 北京地区心理咨询机构信息.....	289
附录四 大学生心理健康教学推荐网站.....	291
参考文献.....	292
后记.....	294

绪 论

一、大学生心理健康状况及其评价

大学生是文化素质较高的群体,他们将是促进社会发展和进步的主要群体之一。因此,大学生的心理健康,影响着社会的健康。关注大学生的心理健康成为一种“社会行为”也就顺理成章。这就是为什么每当有关大学生的事件被媒体披露出来,大学生群体都会成为社会关注的焦点。这就是为什么人们常常问,大学生的心理出了什么问题?

谢炳炎(2006)指出大学生心理健康包含认识自我与完善自我、情绪与情绪调控、挫折与压力面对、个性优化与意志锻炼、大学生学习心理、大学生人际交往心理、大学生恋爱心理、网络心理与调适、大学生职业生涯规划、大学生常见心理障碍及防治。¹

心理健康的北京大学生所占的比例正在上升,与1998年相比提高了3.84%。但调查也显示,非城市生源特别是来自边远农村地区的学生的心理问题比较突出,在有中度以上心理问题的大学生群体中,来自边远地区的学生比例较高。有关专家发布了首都大学生心理状况调查和学生心理危机教育问题研究报告。首都大学生心理状况调查于2006年在北京市22所高校中进行。调查显示,87.47%的大学生心理健康,与1998年相比提高了3.84%。该调查同时指出,在今后进行心理教育和辅导上,更应注意大学生中不同层级群体的心理需求。²在关注新生的心理教育同时,也要根据其他年级的特点开展适于他们的心理辅导和心理教育。同时,农村学生和研究生也是今后心理教育应加强的群体。全国大学生中有10%~30%的人存在不同程度的心理问题。³

1 姚本先、陆璐,安徽师范大学心理学系,芜湖,我国大学生心理健康教育研究的现状与展望,心理科学,2007,30(2):485-488

2 北京娱乐信报2007-05-26

3 王立新,大学新生心理健康状况普查分析及对策研究,现代预防医学,2007,Vol.34, No.21

目前的大学生多是“80后”独生子女，从小备受父母及长辈的关爱，在“众星捧月”的环境下长大，使他们容易变得任性、依赖和骄横；父母的望子成龙、望女成凤心切，又限制了他们其他能力的发展，使他们变得对新生活难以适应、不会社交、遇到挫折无法应对；同时家长对子女学业成绩的过分看重，又使他们容易变得恐慌、焦虑、内疚。

综上所述，大学生的心理发育水平相对于他们的生理发育水平明显滞后，而父母的不当教养方式和学校的应试导向无疑对这种滞后负有不可推卸的责任。他们的心理年龄固定在了某个较小的年龄段，不少大学新生就是心理上未长大的儿童。

二、大学生成长中的心理特点及问题

（一）生长痛

生长痛是由于儿童下肢骨骼增长较快，周围神经纤维、肌腱等组织不能同步增长而导致的牵拉痛，属于生长发育中暂时的生理过程。大学生正处于青年中后期，生理的成熟与心理尚未成熟之间的不同步，也形成了一种“生长痛”——心理问题比以往任何时期都多，这是一种发展到这一年龄阶段必然要遇到的情况，这也是大学生成长需要付出的成本。

1. 离开父母，学会适应新生活

考上大学，实现了自己和全家人奋斗多年的梦想，这是一件多么让人欣喜的事！面对新的大学生活，莘莘学子一方面对即将独立充满了期待和憧憬；一方面又充满了迷茫和担忧。毕竟多年来已经习惯了父母和老师寸步不离的关怀，到了大学，一个完全陌生的环境，自己需要学会照顾自己的衣食起居、学会新的学习方式、学会交新朋友、学会应对各种各样的新情况……如此多的事，是否能得心应手，应付自如，一点不比考大学容易啊！

2. 开始人生思考

发展心理学认为，人在不同年龄阶段具有不同的成长课题。在大学阶段，大学生自我意识继续发展，开始对自身与人生的思考：我是谁？我是什么样的人？我将向何处去？其实这些问题大学生早在中学阶段就应该开始探索，但由于中学阶段过分注重应试成绩和是否能考上大学，这一人生重要的任务便延续到了大学阶段来完成。这是很重要的哲学问题，也是我们终身都会不断探索的问题。大学生如今结束了高考的重大压力，也离开父母，开始在新环境中独立，具备了思考这一人生重要课题的时机和条件，自然也就开始完成这个任务了。

3. 压力大, 易引发心理问题

大学生进入大学后, 除了要完成适应的任务, 还面临着学业、人际关系、恋爱、就业等诸多问题, 这些问题的处理对于刚成年的大学生具有较大的挑战性, 一旦处理不好, 又得不到及时有效的帮助, 就容易给他们造成压力, 压力导致心理冲突、困惑、矛盾, 因此比起身体来, 大学生的心理更容易出现问题。

生长痛只要调理得当会随着儿童年龄增长逐渐消失, 而且生长痛并不是发生在每个儿童身上。同样, 心理问题只要及时调节也会很快消失, 而且严重的心理问题并不是每个大学生都有。其实, 压力并不可怕, 因为只有痛过之后才能收获成熟。这就是成长必须付出的成本, 这就是“生长痛”。

(二) 大学生在“痛”中成长

大学生正处在成长阶段, 心理发展尚不成熟, 出现理想与现实、独立与依赖、交往与封闭、自尊与自卑的矛盾和困扰现象, 这是正常成长过程中的心理碰撞, 也就是我们前面提到的“生长痛”。大部分大学生在这样的“痛”中心理是比较健康的, 有一般心理困扰如恋爱、学习、交往问题的占20%~30%, 对正常学习生活明显产生影响、有严重困扰的约占7%~8%, 患精神疾病的不到1%。绝大部分学生不是心理障碍, 而是走向成熟成长过程中出现的心理困扰, 如果主动关注、及时调节、加以引导, 这些成长中的问题是可以克服的。正所谓“痛并成长着”。

大学生成长中伴随常见心理问题以往主要表现在学业、人际关系、恋爱情感、求职择业等几个方面, 近几年又出现一些新的特点。

1. 自杀问题

据《2005年中国教育发展报告》蓝皮书调查显示, 2005年, 媒体报道的中国内地大学生自杀事件116起, 分布在全国23个省份近100所高校, 其中83人死亡, 33人存活, 自杀死亡率71.6%。2001~2005年, 据对媒体报道的不完全统计, 共有281名大学生自杀, 其中209人死亡, 72人存活, 自杀死亡率74.4%。¹

尽管我们看到近年来大学生自杀事件发生较为频繁, 有上升的趋势, 但大学生自杀率总体仍低于社会自杀率, 不到十万分之三。然而, 对于有着较高文化素质的大学生来说, 遇到困难就选择自杀这样的方式, 实在值得引起教育者的深思。这种对生命的不珍视一方面反映出部分大学生心理脆弱、经受不住挫折、缺乏危机应对办法; 另一方面也提醒我们的教育中缺失生命教育这一重要人生主题。

¹ 曾昭茂, 浅析大学生自杀的原因及其防治, 广西民族大学学报(哲学社会科学版), 2007(6)人文社会科学专辑

2. 网络依赖问题

据中国互联网络信息中心2007年1月23日发布的《第十九次中国互联网络发展状况统计报告》显示,在校大学生已经成为互联网主要使用大军。

北京大学心理学系钱铭怡教授对北京12所高校的近500名本科生进行抽测,结果发现网络成瘾者占到6.14%。¹

不得不承认,网络的发明深刻地改变了人类的生活。一方面网络带给我们很多好处:我们利用它发邮件、学习、查资料,有了它,我们的生活变得更加高效快捷;但另一方面,网络也给我们带来很多不利的影响:损害我们的身体、传播病毒、阻碍人与人之间面对面的交流。作为信息化社会一种现代工具,网络本身并无好坏之分,主要看操作它的人如何来使用它。目前有研究发现,60%的大学生网络活动正常,但也有部分大学生对网络产生严重依赖,一天上网六七个小时或更长时间,主要用于玩游戏、聊天等,这势必影响作息、健康,减少对学习的投入和与同学的交往,不利于大学生健康成长。

3. 生涯发展问题

大学扩招使更多的青年人获得接受高等教育的机会,但也给大学生的就业带来一些不利影响。很多大学生感到目前就业竞争激烈,就业压力大,从而也引发了一些就业心理问题:盲目攀比、茫然、自卑等。有的同学为了逃避就业压力,选择考研和出国。帮助大学生调适好求职阶段的心理状态,顺利渡过求职期,成为高校教育者需要认真思考的课题。

4. 性心理问题

随着社会开放,人们对性开放接纳程度有所提高。北京大学不久前做的中、日、韩三国青年价值观比较研究发现,在对性问题的态度上,三国青年没什么差别,对性行为的包容者高达89%。对性问题更包容,预示性行为发生的可能性提高。实际生活中,大学生婚前性行为的发生确实增多了,由此引发的各种性心理问题也随之增多。面对这种现状,教育者应该如何引导大学生正确地认识性、形成健康的性心理,已成为当务之急。

(三) 大学生心理问题在中学阶段就已经潜伏

据专家对大学新生心理健康状况连续8年进行的滚动调查表明,入学新生的心理健康水平呈逐年下降趋势。大学生的一些心理问题在中学就有,主要包括生活适应问题,中学时就适应能力差;学习问题,由于大学和中学教学方式方法和要求的不同,中学是严格监督下的应试教育,而大学是相对自主的独立学习,导

1 顾海根,上海市大学生网络成瘾调查报告,心理科学,2007,30(6):1482~1483

致进大学严重不适应；人际关系问题，中学时就不能很好地与人沟通；性格情绪问题等。这些问题被非常明确而单一的考大学的目的和对学习成绩的过分关注给掩盖了。进入大学这个缺少了监护、相对独立自由的环境，面临新的压力、人际关系和独立生活使问题迅速爆发出来。

1. 家庭的责任

不同的家庭教养方式会产生不同的结果，如过度保护，导致依赖、被动、胆怯，缺乏自制能力和自信心；过度严厉导致淡漠、盲从、不灵活、缺乏自信；溺爱导致极端利己、骄横、情绪不稳定；专制导致消极、懦弱、无主见；过度放纵导致任性、不合群、不懂得尊重他人等心理倾向。

2. 中学性教育薄弱

中学性教育总体上讲还很欠缺，学生的性知识大多是从黄色录像、网站、书刊上获得的，性知识系统的构建是畸形的。这里容易出现以下三类问题：由于对性知识的无知，会产生一些不正确的认识，如有的女大学生担心接吻会怀孕；如果受传统道德习惯和父母严格管束的影响，中学生会把一些正常的生理现象当成不道德的表现，例如有些男孩认为手淫是流氓行为；而有的又过于开放，拿两性间的事不当回事，导致了校园悲剧的发生。

3. 中学生心理健康关心不够

心理问题不是只在大学阶段才会出现，中学生也同样会有心理问题。但由于中学教师和家长都过分追求升学率，常常忽视了中学生的心理健康。除非中学生的学习成绩受到了影响，否则很少会想起关心孩子的心理健康状况。如此一来，就让一些学习成绩好但存在心理问题的孩子延误了治疗的时机，加重了心理问题。学校里不乏这样的例子，有的学生学习成绩很好，还经常被评为“三好学生”“优秀学生干部”，家里也很富有，却偷同学的东西。听到这样的例子，教育者还能仅仅用学习成绩来衡量学生吗？

4. 中学教师心理健康知识匮乏

其实，上一个问题也反映了这一问题。作为教师，当学生有了心理问题时，却视而不见，这种对学生的心理问题的不敏感本身就是缺乏心理健康知识的表现。另外，有的中学教师即使发现了问题也不知如何处理，也是很有害的。

（四）大学生不同年级主要问题也不同

1. 大一：适应与不适应

从中学步入大学，社会角色、生活环境、学习特点、人际关系等都发生了很大的变化。大学是开放性空间，多数学生第一次脱离父母、老师的监护指导，如不能很好地认识和适应变化，将会导致心理压力和心理问题的出现。

(1) 学习上的不适应。很多大学生在上大学前就听家长和教师说上了大学以后就不用再像中学那样辛苦地学习了,所以大学生就把考上大学作为寒窗苦读的一个完美终结,拼命考上大学。一旦梦想成真,便觉得卸下了千斤重担,开始尽情地享受无拘无束的生活。殊不知,大学里并非不学习,而是自己的学习方法、老师的教学方式都与中学有较大差别。中学教育是老师手把手地教,有监督,是他律。大学是粗放型的,没有监督,要自律。如果大学生失去他律后又缺乏自律,就会由放松导致无目标、无动力等问题。最后常常导致考试成绩挂科的现象,由此又容易引发心理问题。

(2) 人际关系的不适应。大学生来到新环境,兴奋之余也容易感到寂寞和孤单。因此进入大学后,大学生很重要的一件事就是交到新朋友。但是很多大学生不知道怎么交往,人际交往技能缺失。一个主要原因是独生子女多,孩子在社会化过程中缺乏同辈交往;再有是受教育背景与成长经历的影响。许多学生在家和学校是好孩子,大人不让到处乱跑,只要学习好就行,造成孩子性格内向,没有交往的欲望。即使有交往欲望也不知道怎样做,缺乏必要的训练和实践。

(3) 失落感。现在高等教育入学率虽然达到15%,但能上大学的仍在少数。能考上大学的学生在当地是优秀的学生,他们不缺乏鼓励、支持和掌声。原来的佼佼者发现到了大学“山外有山,人外有人”。看看自己身边的同学,有的是省市高考状元;有的是体育健将;有的是文艺尖子;有的是学生会主席……放眼望去,个个都比自己优秀,难免相形见绌。曾经的辉煌不再,会突然出现自信心丧失产生自卑。

加上大学生普遍处在自我同一性发展的关键年龄段,习惯上称为“心理断乳期”。这种心理上的失落感处理不好,很容易产生自我认识 and 自我评价的矛盾和混乱。这是高校心理健康教育需要给予关注的问题。

大学生会产生这种想法,一方面是家庭环境、教育有问题,一方面是自己的调节能力较差。遇到压力只是被动承受而不是主动调节、转换压力。

2. 大二:问题多发

据专家、学者对北京市高校学生心理健康状况的调查发现,大学二年级学生心理问题发生率在大学四个年级中最高。在心理咨询工作中也发现,大二是心理问题高发阶段。

大一新生刚来到大学,主要是适应问题。到了大二,对校园生活、环境熟悉了,各种问题暴露出来。住在同一宿舍,有的同学长期不打开水,只管享用别人的劳动;有的同学经常用别人的牙膏不打招呼……这些日常琐事引发的矛盾也就随之而来。

爱情虽然甜蜜,但也会带来复杂、独特而微妙的情感体验,成为最容易产生