

大学生

心理咨询



陈 华 屠火明 张俊蕻 编著



电子科技大学出版社

大学生活面面观

大学生心理咨询案例选

陈 华

屠火明 编著

张俊蕓

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询案例选/陈华,屠火明,张俊葵编著. -- 成都:电子科技大学出版社,2001.8

ISBN 7-81065-727-5

I. 大... II. ①陈...②屠... III. 大学生-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052260 号

大学生心理咨询案例选

陈 华 屠火明 张俊葵 编著

出 版:电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)

责任编辑:周 军

发 行:电子科技大学出版社

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32 印张:4.625 字数:101千字

版 次:2001年8月第一版

印 次:2005年10月第二次印刷

书 号:ISBN 7-81065-727-5/G·28

定 价:11.80元

■版权所有 侵权必究■

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

序

现代社会,竞争越来越激烈,人际关系越来越复杂,科技飞速发展带来的知识爆炸、信息泛滥,这些都可能给人们造成巨大的心理压力,从而给当今人类的身心健康带来严重的威胁。当代大学生,不可避免地面临着这种威胁。加之,大学生作为一个特殊的社会群体,还有他们自身的特点。如对新环境的适应问题、对专业的好恶问题、理解与现实的冲突问题、人际关系与学习及恋爱中的矛盾问题、未来职业的选择问题、如何完善自我与开拓自我的问题等等。这些问题如果处理不当,对他们的心理健康难免会造成不良的后果。同时,当代大学生大多数是独生子女,独生子女的个性特点又会给他们的身心健康、顺利成长带来特定的影响。因此,如何在大学生里开展和加强心理健康教育与心理咨询工作,使大学生们避免或消除由上述种种心理问题或心理压力可能造成的心理应激、心理危机或心理障碍,以增强他们的心理保健能力,提高生活质量,增进身心健康,保证顺利成才,就成为教育者和受教育者都迫切关注的问题。

本书正是结合在校大学生的实际情况,以个案的形式对他们在日常生活和学习过程中,在行为、情绪以及所思所想中反

映出来的各种心理问题和心理障碍,由理论到实际加以深入浅出地分析与指导,借以给学生提供自我调节的心理方法、提高其自觉维护心理健康的能力,使教师掌握帮助人的基本知识与技巧,为学生的成长提供有益的指导。

心理咨询是一门帮助人的科学。帮助什么人、由谁帮助、怎样帮助、达到什么目标等,本书在一定程度上会让读者有所感悟。国家教育部在2001年3月下发了《教育部关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》,《意见》就加强高等学校大学生心理健康教育工作的的重要性、进行心理健康教育工作的主要任务和内容、原则、途径与方法、队伍建设作了重要指示,这对高校今后开展心理健康教育和心理咨询工作指明了方向。本书将为实施《意见》贡献绵薄之力。

心理健康教育和心理咨询在我国还是一项年轻的事业,但它如雨后春笋,发展十分迅猛。本书虽然有套用原理分析现状的痕迹,但作者尽自己十余处工作之责,贴近大学生实际,不乏真知灼见。

大学生的心理健康教育和心理咨询有着广阔的天地,坚持在这里耕耘,定能硕果累累,大有收获。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,让我们共同努力吧!

王俊波

目 录

序

第一章 大学生心理咨询的基本知识	(1)
第一节 什么是大学生心理咨询	(1)
第二节 健康与心理健康	(7)
第三节 心理咨询的原则、内容与方式	(9)
第四节 心理咨询与心理治疗的区别	(17)
第五节 心理咨询与思想政治工作的关系	(19)
第二章 大学生心理咨询个案分析	(25)
[个案1] 他为什么想退学	(25)
[个案2] 她什么不快乐	(31)
[个案3] 一个不愿回宿舍的女生	(36)
[个案4] 失恋之后	(43)
[个案5] 他为何一到考试就生病	(48)
[个案6] 如何消除心中的紧张情绪	(57)
[个案7] 无病自忧的大学生	(65)
[个案8] 一个爱清洁女生的苦恼	(72)
[个案9] 她为何害怕男生	(78)
[个案10] 见人就心慌紧张的大学生	(84)

[个案 11]他不是品质败坏	(88)
[个案 12]难以启齿的苦恼	(92)
[个案 13]他是同性恋吗	(101)
[个案 14]老师,我想退学	(104)
[个案 15]我该选择什么样的工作	(109)
[个案 16]我会被学校开除吗	(112)
[个案 17]他迷失在网吧里	(116)
[个案 18]网络爱情,让我欢喜让我忧	(121)
第三章 常用的心理测量表	(129)
后 记	(140)
参考文献	(142)

第一章 大学生心理咨询的 基本知识

第一节 什么是大学生心理咨询

1. 什么是咨询

咨询(Counseling or Consultation)一词来源于拉丁语“consultatio”,它具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思,英语为“counsel”或“consultation”,日语为“カウンセル(カウンセリング)”,俄语为“консультаровать”,也是商讨、劝告、质疑的意思。中国古代典籍《书·舜典》上记载:“咨十有二牧。”就是商量的意思,又载:“询于思岳。”就是询问的意思。可见,中国古代把“咨询”一词是分而言之的。据《韦氏词典》解释:“咨询,是一种磋商的行为,磋商的目的在于透过对事情的商讨,有关意见的交换,以达增广见闻、获取建议的目的。”《现代汉语词典》中解释为“征求意见”,这是从来访者角度看。从咨询者的角度看,有人认为应是“提供信息”,而有人认为“咨询就是帮助人们去探索和研究问题,使他们决定自己应做些什么”。

可见,咨询就是考虑、深思、反省、忠告、指导、参谋、顾问、征求意见、寻求帮助、交谈、商讨。



目前国内各种各样的咨询事务所,大街上摆摊设点的咨询站,不管是法律咨询,心理学知识咨询,税务知识咨询,还是无线电知识咨询、或外语咨询等等一系列咨询,都属这个意义上的“咨询”即英语中的“consultation”。而下面我们论述到的心理咨询,在英语中是用“counseling”一词表示,二者的显著区别在于:“consultation”是各种知识性咨询,而“counseling”则是在心理方面给予和寻求帮助。如果我们说“心理咨询”应该用“Psychological Counseling”,那么“心理学知识咨询”则应该用“Psychology Knowledge Consultation”。

2. 什么是心理咨询

“心理咨询”(Psycholoical Counseling)《美国精神病学语汇表》(1988)的定义为:“是一种谈话和讨论的治疗方法,其中供咨询者向求询者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。”心理学家莉奥妮·E. 泰勒(Leone. E. Tyler)认为:咨询是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。”塞西尔·H. 帕特森(Cecil. H. Patterson)认为:“咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”英国出版的《精神病学词典》定义为:“是一种征询和讨论的过程,其中供询者向求询者就一般的或特定的个人问题提供建议或辅导。”1984年在美国出版的国际心理联合会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式(Educational Model)和发展模式(Development Model)。该书认为:“咨询心理学



始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(不是患者)被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行动;从而能够最大程度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出:“咨询心理学强调发展的模式。它试图帮助咨询对象得到充分的发展。扫除其正常成长过程中的障碍。”美国《哲学百科全书》也认为,咨询心理学有以下几个方面的重要特征:

1. 主要着重于正常人;
2. 对人的一生提供有效的帮助;
3. 强调个人的力量与价值;
4. 强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;
5. 研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异;
6. 充分考虑情景和环境的因素,强调人对于环境资源的利用以及必要时改变环境。

台湾学者对心理咨询的定义也各说不一:

王连生认为:“心理咨询是一种帮助人们自我指导的高度艺术,是一种有爱心,有技术的专业,在心理咨询工作者与咨询对象的合作过程中,促进咨询对象的身心健康发展。”

郑心雄认为,是受过训练的、合格的咨询工作者帮助咨询对象,使其能够发动、整理并综合自身的思维能力,进而求得自我了解,迈向自我实现。他指出,其全部过程,不论是运用理论、工具、技巧与方法的同异,统称为心理咨询。

李东白认为,心理咨询是一种“口头学者”的过程。咨询工



作者需要尊重咨询对象的个体差异和固有价值的前提下,帮助其自身了解,正视自己,纠正不良行为与态度。

唐守谦认为,心理咨询是由咨询工作者提供各种助力,使学生有效地顺应自己的智慧、性向、兴趣、能力等,同时也能适应自己的家庭、学校、社会等环境,从而达到自我了解、健全适应与自我实现。

由于我国大陆开展心理咨询工作起步较晚,对心理咨询下定义的人不多。

张人俊等认为:“心理咨询是通过语言、文字等媒介,给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。”

钱铭怡认为:“咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自强自主的过程。”

张伟俊认为:“心理咨询是专业人员给来访者以心理的帮助的过程。”

陈仲庚认为:“咨询就是帮助人们去探索和研究问题,使她们能决定应做什么。”

纵观国内外学者对心理咨询的定义,结合我们自己的研究和实践,我们认为:心理咨询是专业人员运用理论知识和技术,通过咨访关系,给来访者以心理上的帮助,使其健康成长的过程。

“专业人员”是指经过心理咨询理论和技术系统培训,专门从事心理咨询工作的人员。国外心理咨询事业较发达的国家要求咨询人员起码应具有咨询心理学硕士学位才能独立工作,有的甚至规定要博士学位。由于我国心理咨询工作起步较晚,目前还达不到这一要求,但要求从事这项工作的人员接受短期



的心理学基础知识及心理咨询专业培训是完全有必要的。

“运用理论知识和技术”是专业人员运用心理咨询理论知识和技术而不是其他理论知识和技术于实践,这就排除了不懂得心理咨询理论知识和技术的人从事这项工作。

“咨访关系”是指咨询者对来访者在心理上给予帮助的人际关系。这种关系通过咨询者的技能和其所制造的气氛来帮助来访者以更为有效的方式对待自己与别人。美国学者卡瓦纳(M. E. Cavanagh)更为明确地把在心理咨询中对来访者进行帮助的关系写进了其咨询的定义中。卡瓦纳认为,这个定义中有七个要素,缺一不可。这七个要素是:①咨询者必须是受过训练的,这是因为虽然每个人都可以帮助他人,但受过训练和有实践经验的人却可以更有效地应付各种不同程度的问题;②咨询者与来访者是有某种关联的,这意味着至少要有适当的相互理解和接受对方的合作态度。这种关系也许咨询者与来访者交谈一次就可以建立,也许来访者来了20次仍没有发展起这种关系;③职业咨询者必须具有咨询技能。仅有咨询技能并不能创造一种促使对方改变的气氛,当然,仅有某种必要的改变气氛也是不够的,二者兼得才可能产生最大限度的变化;④咨询者要帮助来访者进行学习,也就是说要使他们学会更为合适的行为方式;⑤来访者要学会对待自己和他人;⑥咨询者要学会以更为有效的方式行事,使来访者进一步成长,这正是咨询的目的所在;⑦在咨询者与来访者之间有一点必须注意:来访者必须确实是来寻求帮助的,在这里要排除某些人并不想得到帮助而仅仅是因别人让他们来的或仅仅想来找咨询者诉苦的那些人。



“来访者”是指寻求咨询者(专业人员)在心理上给予帮助的患者。

“心理上”是指咨询者在感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等方面给来访者以帮助,而并非“躯体上”的,也不是“物质上”的。

“帮助”并非“命令”、“指示”或者“闲聊”。

“健康成长”是来访者寻求咨询者给予帮助的目的就在于改善自己的心理状况,克服心理障碍,恢复心理健康,不断成长。这也是心理咨询的最终目标。

“过程”是指心理咨询是一种动态的、不断发展变化的、需要延续相当长一段时间的工作。

3. 什么是大学生心理咨询

心理咨询的范围很广,只要有人的地方,都存在心理咨询。从年龄上划分有:老年心理咨询、中年心理咨询、青年心理咨询、少年心理咨询;从性别上划分有:男性心理咨询和女性心理咨询;从行业上划分有:学校心理咨询、军队心理咨询、商业心理咨询、企业心理咨询等等。学校心理咨询又可分为:有围墙的“封闭性”的学校,如大学、中学、小学等心理咨询;没有围墙的“开放性”的学校,如电大、函大、刊大等心理咨询。大学又可分为特殊大学(如军校)和普通大学心理咨询;普通高校又可分为理、工、农、医、师、文、史、哲以及音、体、美等心理咨询。在一所学校内部又可分为学生、教师、职工、领导、管理等心理咨询。心理咨询对象和范围的广泛目前不可能论述全部,本书论述的对象和范围仅限于大学生心理咨询与治疗。

(1) 大学生的心理和心理特点



根据我国青年研究的一般划分,把 14 周岁到 28 周岁这一阶段称为青年期。14 到 17 周岁为青年初期,18 到 22 周岁为青年中期,23 周岁到 28 周岁为青年后期。大学生正处在青年中期,这个时期,身体还在继续发育成长,各种器官和机能趋于成熟,世界观在逐步形成。思维、记忆、情感、意志、兴趣、能力、气质、性格处在形成和发展的旺盛时期。心理发展水平一般情况是“正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟”。主要心理特点有:精力旺盛、朝气蓬勃、情绪情感强烈;富有理想,积极向上;自我意识逐渐成熟,不断进行自我探索,但容易产生自我意识的矛盾;逻辑思维的独立性与判断性增强,但容易出现固执己见;闭锁性所导致孤独感与强烈交往需要的矛盾;独立性与依赖性矛盾;强烈求知欲与识别力差的矛盾;情绪与理智的矛盾;愿望、幻想与当前现实的矛盾;性生理与性心理发展不平衡的矛盾;强烈的性意识与正确对待异性关系的矛盾等。

(2) 什么是大学生心理咨询

大学生心理咨询必须以大学生为对象和出发点,必须根据大学生的生理特点和心理特点,结合实际情况,以帮助大学生健康成长为最终目标。因此,大学生心理咨询就是专业人员运用理论知识和技术,通过咨访关系,给大学生以心理上的帮助,使其健康成长的过程。

第二节 健康与心理健康

什么是健康?最初,人们认为没有疾病就是健康,后来有人认为,健康既指人的躯体无疾患,也指心理上无缺陷。现在人们进一步认为,健康不仅包括正常的生理、心理状态,而且还



应包括人的社会适应能力。联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了这样的定义:“健康,不但是没有身体残疾,还要有完整的生理心理状态和社会适应能力。”此后,WHO对“健康”又重新下了定义:“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才算是完全健康的人。”人们对健康的重新认识,也成为心理咨询迅速发展的重要原因。

所谓心理健康,乃是一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能很好地适应社会、发展自我。即个体对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式去应对,表现出生命的活力,能充分发挥出其身心功能和潜能。健康的心理有哪些标准呢?美国心理学家马斯洛和米特尔曼1951年出版了一本《变态心理学》,在这本书里列举了10条正常人的心理健康标准:(1)有足够的自我安全感;(2)能充分了解自己,并能对自己的能力作出适当的估价;(3)生活理想切合实际;(4)不脱离周围现实环境;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)善于从经验中学习;(7)能保持良好的人际关系;(8)能适度地发泄情绪和控制情绪;(9)在符合集体要求的前提下,能有限地发挥个性;(10)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

国内一些专家学者也对健康标准作了论述,著名心理学家黄希庭教授认为,区别一个人心理是否健康应着重考虑以下几个方面:(1)个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征;(2)能否坚持正常的学习和工作;(3)有无和谐的人际关系;(4)个人能否与社会协调一致;(5)有没有完整的人格。

纵观各家之言,我们认为一个人心理健康应具备以下几方



面的条件:(1)智力正常;(2)情绪稳定和协调;(3)正确的自我观;(4)和谐的人际关系;(5)完整统一的人格;(6)与现实和社会协调一致;(7)心理特点符合年龄特征。

第三节 心理咨询的原则、内容与方式

1. 大学生心理咨询十大原则

咨询原则是指导大学生心理咨询工作的一些基本原理,是心理咨询工作的规律概括和经验总结,也是大学生心理咨询过程中的一般要求,它对大学生心理咨询工作具有指导意义。

(1) 保密性原则

所谓保密性原则,即大学生心理咨询工作者要保守来访者谈话内容的秘密,不得对外泄露来访者的姓名和任何身份标志,拒绝任何针对来访者的调查,尊重来访者的人格和隐私权。这条原则又可称为隐私权原则。

保守来访者的秘密是大学生心理咨询工作者的基本职业道德规范。咨询者不得以任何方式泄露或公开那些给来访者带来羞耻、窘迫或损害来访者利益的情况,更不可把来访者的隐私当作笑料,随意宣扬取乐。替来访者保守秘密是咨询双方建立相互信任的基础,这也是大学生心理咨询工作有没有生命力,有没有权威性的重要前提。如果是学术交流,发表论著的需要,也必须隐去全部关于来访者标志的信息。

(2) 交友性原则

所谓交友性原则,即大学生心理咨询工作者要和来访者交朋友,使咨询工作在亲切、自然的气氛中进行。这是心理咨询



工作顺利进行并富有成效的重要保证。

来访者来咨询前,有一种矛盾心理。一方面,期望咨询者对增进自己的心理健康、克服心理障碍、发挥心理潜力会有极大帮助;另一方面,由于和咨询者不熟悉,怕把内心的秘密告诉一个陌生人,又担心咨询者会不会耐心、热情、无私的帮助他们。因此,初到咨询室时,一般比较拘谨,带有观望的态度。这时,咨询者应热情地接待来访者,特别是对那些性格内向、拘谨、紧张的来访者,要尽可能使他们的紧张心理松弛下来,由观望变为信任,产生亲切和愿意把内心秘密讲出来的心理。

(3) 非滤过认知原则

所谓非滤过认知原则,即指大学生心理咨询工作者在倾听来访者谈话过程中,必须克服角色认知定势,全面、客观地接受对方所谈内容,不得有所选择、过滤。

在大学生心理咨询实践中,来访者所说内容往往较多,涉及的面也较宽,咨询者应该耐心听取,全面地记下对方所谈内容,不应该按照自己的喜好,有所选择地接受对方所谈内容,否则,会直接影响咨询效果,因为有些看似不重要的信息实质上很重要。

(4) 非术语指导原则

所谓非术语指导原则,即是大学生心理咨询工作者在心理咨询过程中,运用咨询心理学原理,而不是用名词术语对来访者进行指导和帮助的原则。

大学生心理咨询中,尽管来访者都是受过或是正在接受高等教育的人,但他们绝大多数对咨询心理学、医学等理论、名词、术语并不了解,因而,咨询者在心理咨询过程中,应尽量避