

全国高等院校数字化课程规划教材



供高职高专各专业使用

# 大学生 心理健康教育

章虹 主编



科学出版社

全国高等院校数字化课程规划教材

供高职高专各专业使用

# 大学生心理健康教育

主 编 章 虹

副主编 黄 梅

编 者 （按姓氏汉语拼音排序）

安 敏 鄂尔多斯应用技术学院

邓湘穗 长沙卫生职业学院

杜 薇 江西医学高等专科学校

黄 梅 皖西卫生职业学院

姚 玮 广州卫生职业技术学院

章 虹 江西医学高等专科学校

张童童 南阳医学高等专科学校

祝伟娜 唐山职业技术学院

科 学 出 版 社

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303（打假办）

## 内 容 简 介

本书是全国高等院校数字化课程规划教材之一。本书介绍了心理学及相关学科知识和基本概念，可使学生明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。全书共9章，分别讲述大学生心理健康导论；大学生自我意识与心理健康；大学期间职业生涯规划及能力发展；大学生学习心理与心理健康；大学生情绪管理与心理健康；大学生人际交往；大学生性心理及恋爱心理与心理健康；大学生压力管理、挫折应对与心理健康及大学生生命教育与心理危机干预。

本书可供高职高专各专业使用。

### 图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育 / 章虹主编. —北京：科学出版社，2018.1

全国高等院校数字化课程规划教材

ISBN 978-7-03-055009-5

I. 大… II. 章… III. 大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材  
IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 261269 号

责任编辑：张立丽 丁彦斌 / 责任校对：张凤琴

责任印制：赵 博 / 封面设计：张佩战

版权所有，违者必究。未经本社许可，数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2018年1月第一版 开本：787×1092 1/16

2018年8月第二次印刷 印张：10 1/4

字数：243 000

定价：29.80元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

# 全国高等院校数字化课程规划教材 评审委员会名单

## 主任委员

单伟颖 屈刚 孙国兵

## 副主任委员

梁勇 刘更新 马莉  
黎梅 夏金华 吴丽文  
司毅

## 委员（按姓氏汉语拼音排序）

范真 高云山 韩新荣  
李希科 刘琳 武新雅  
叶宝华 张彩霞 周恒忠

# 前 言

大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验、行为训练为一体的公共课程。本书旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，以切实提高心理素质，实现角色转换，增强创业信心，明确适应自身特点的发展方向，满足社会对高素质劳动者和技能型人才的要求。

本书向学生讲授心理学及相关学科知识和基本概念，让学生明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。本书向学生传授自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。通过本课程的学习，学生的学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和职业生涯规划技能等得以提高，学生能够运用本课程的知识 and 技能解决生活、学习及发展中遇到的问题。

通过本书的教学，学生能够正确地进行自我认知，树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

大学生心理健康教育课程涉及心理学、教育学、生理学、健康学等多学科知识，是一门综合性较强的素质教育课程，本书总体上阐述了自我意识、情绪情感、人际关系、恋爱与性心理、人格心理、职业生涯规划及生命教育等重要内容。本书是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》等文件编写而成。

在本书的编写过程中，所有编写人员都努力使本书的内容能充分反映现代大学生心理健康的发展趋势，使其符合我国高职高专各专业心理健康课程的教学要求。由于编者的水平有限，书中会存在不足和疏漏之处，恳请各位同仁、读者指正。

本书的编写得到了科学出版社、江西医学高等专科学校等单位有关领导的关怀和支持，在此谨致衷心的感谢。

章 虹

2017年10月

# 目 录

## CONTENTS

- 第1章 大学生心理健康导论 / 1**
- 第1节 大学生心理活动特点 / 1
- 第2节 大学生心理健康标准 / 2
- 第3节 大学生心理咨询 / 5
- 第4节 大学生心理困惑及异常心理 / 10
- 第2章 大学生自我意识与心理健康 / 17**
- 第1节 大学生的自我意识与培养 / 17
- 第2节 大学生人格发展与心理健康 / 20
- 第3节 大学生的心理适应 / 23
- 第4节 大学生适应不良的问题及改善策略 / 28
- 第3章 大学期间职业生涯规划及能力发展 / 37**
- 第1节 大学生活的特点及职业生涯规划 / 37
- 第2节 大学生能力概述及发展目标 / 40
- 第3节 大学期间职业生涯规划制定 / 44
- 第4节 大学生的时间管理 / 47
- 第4章 大学生学习心理与心理健康 / 53**
- 第1节 大学生学习特点与心理机制 / 53
- 第2节 大学生学习能力的培养及潜能开发 / 56
- 第3节 大学生常见的学习心理障碍及调适 / 61
- 第5章 大学生情绪管理与心理健康 / 65**
- 第1节 情绪概述 / 65
- 第2节 大学生情绪特点及其影响 / 71
- 第3节 培养良好的情绪 / 73
- 第4节 不良情绪的表现及调适 / 75
- 第6章 大学生人际交往 / 82**
- 第1节 人际关系概述 / 82
- 第2节 大学生人际交往及影响因素 / 84
- 第3节 大学生人际交往原则及技巧 / 89
- 第4节 大学生人际关系障碍及调适 / 90
- 第7章 大学生性心理及恋爱心理与心理健康 / 96**
- 第1节 性心理的发展和大学生性心理的特点 / 96
- 第2节 大学生性心理问题及调适 / 98
- 第3节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题 / 101
- 第4节 培养健康恋爱观和择偶观 / 106
- 第8章 大学生压力管理、挫折应对与心理健康 / 117**
- 第1节 压力和挫折概述 / 117
- 第2节 大学生压力和挫折的产生与特点 / 122
- 第3节 压力和挫折对大学生心理的影响 / 125
- 第4节 大学生压力管理和挫折应对 / 129
- 第9章 大学生生命教育与心理危机干预 / 132**
- 第1节 大学生生命教育概述 / 132
- 第2节 大学生心理危机的表现 / 139
- 第3节 大学生心理危机的预防与干预 / 145
- 参考文献 / 151**
- 《大学生心理健康教育》教学基本要求 / 152**
- 目标检测选择题参考答案 / 156**

# 第1章 大学生心理健康导论

## 第1节 大学生心理活动特点

大学生，是指正在接受高等教育的学生，其年龄一般为18~23岁。他们正在进入成年初期，已经度过了“疾风怒涛”的青春期，步入到一个相对平稳的阶段。他们虽然已经脱离了孩子的群体，但尚不能履行成人的责任和义务。总的来说，大学生认知能力、自我意识、情绪情感和人格的发展日趋完善。他们的心理发展处于正在走向成熟而又未完全成熟的水平，其活动特点主要表现在以下几个方面。

### 一

#### 思维能力逐步提高，但易陷入主观片面的境地

大学生经过多年的系统学习训练，到了大学阶段，他们不仅善于理解知识、获取知识，且由于旺盛的求知欲、强烈的成才需要和心理渴求，希望能最大限度地了解未知领域，想尽一切办法获取自己感兴趣的知识，体现了大学生思维的独立性逐渐增强。此外，随着知识的拓展、经验的积累和思维独立性的增强，大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上，而更倾向于从不同角度、不同侧面、不同层面去把握事物的因果关系，探究事物的本质及其发展规律，体现了大学生辩证性思维发展的开始。虽然大学生思维的独立性增强，辩证思维日益提高，但由于知识、经验的局限和认识方式的不足，他们在分析问题的时候容易钻牛角尖，脱离现实，思维易陷入主观片面的境地。

### 二

#### 情绪情感体验丰富但不稳定

随着年龄的增长，大学生的情绪情感体验十分丰富，也更注重独立、自尊和自信，有强烈的民族自尊心、自豪感和社会责任感。不仅如此，大学生对自我形象、事业前途、经济能力、人际关系、恋爱婚姻等的关注也越来越多。一般来说，大学生对来自这些方面的情绪情感体验是丰富而强烈的，他们有一定的调节和克制自己情绪和情感的能力，但由于生理、心理和社会性的不平衡，他们的情绪情感易产生较大的波动，如有的人因觉得社会不能满足他们的需要而担忧，有的人因某一次经历自感能力不足而焦虑，有的人因焦虑而变得紧张不安，要么对什么事都过度敏感，要么对什么事都淡漠处之。他们较之成人还显得动荡多变，具有不稳定性，尤其面对意外突发事件或对自己意义重大的事情的时候，容易表现出既想控制隐藏自己的情绪又



很难控制高昂情绪的无措。

### 三

## 自我意识逐步成熟，自我控制能力增强

大学生的自我意识逐步走向成熟。首先表现在独立意识的增强。大学生生理发育已基本成熟，社会化程度有了很大提高，心理上产生了强烈的成人感和独立感，希望能够摆脱对成人的依赖，向周围的人表现自己的主张和能力，不喜欢旁人过多的干预。其次表现在自我认识 and 自我评价更趋全面和准确。进入大学后，随着独立生活的开始，大学生有了更多的自由活动和交际的空间，参照系和社会比较对象都发生了很大变化，随着知识的积累、社会经验的增加，大学生对自我的认识 and 自我评价趋向全面、客观和准确。

随着自我意识的发展，大学生的自尊心和自信心增强，他们能根据别人的评价和自己的行动结果进行反省，也能以社会期望和要求为转移，及时调整自己的行为和目标，有意识地对自我的心理活动和行为实施控制，自我的调控不断增强。

### 四

## 爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理发育的基本完成，大学生与异性交往的心理需求十分强烈，对异性充满好奇，喜欢探索异性的心理秘密，并时刻感受到来自异性的吸引。他们十分重视自己在异性心目中的形象，总希望有机会与异性接触和交往。这时的大学生对爱情的需求变得越来越明朗化了。正值青春年少的学生们，对爱情充满了浪漫的幻想，他们追求纯洁美好的爱情，爱情是他们在宿舍、餐厅、教室里经常谈论的话题。再加上大学环境相对宽松，不少大学生已经开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。大学生谈恋爱已经成为当今大学校园里一种相当普遍的现象。

随着性生理的成熟，大学生性意识也开始迅速发展起来。男女大学生已不再为“第二性征”的出现感到羞涩或反感了，而是通过各种形式展现自己的魅力。例如，女大学生喜欢穿上得体的衣服表现自己优美的身体曲线；而男大学生则注重表现身材的魁梧、健壮，以突显男子气概。他们对性知识有浓厚的兴趣，有着强烈的性冲动。

在面对爱情和性心理、性生理发展的问题上，不少大学生都能合理选择恋爱时机，处理好学业与爱情的关系，并采取文明健康的恋爱方式，使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。但由于大学生的社会化过程延后、学业上的压力、经济上的不独立、未来的不确定、社会生活经验的不足、两性知识的缺乏等因素导致部分大学生陷入感情漩涡不能自拔，甚至酿成悔恨的苦酒。

## 第2节 大学生心理健康标准

### 一

## 心理健康的概念

世界卫生组织（WHO）在1989年给健康下的定义是“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。生理健康是指人体组织结构完整和生理功能正常；心理健康涉及心理与环境、心理与行为及人格的稳定性；道德健康的最高标准是



“无私利人”，基本标准是“为己利他”，不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”；社会适应是指一个人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及学习、娱乐中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好，要求个体不仅具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识，能胜任个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就贡献于社会，不断地自我实现，以达到人生的最高境界。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应不良的表现。

心理健康是相对生理健康而言的，学者们从不同的角度有不同的解释。精神病学家孟尼格尔（K.Menniger）认为，“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者同时具备。心理健康者能保持平静的情绪、有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”心理学家英格里斯（H.B.English）则认为，“心理健康是指一种持续心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心潜能。这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”社会学者玻肯（W.W.Boehm）的看法是“心理健康就是合乎某一水准的社会行为：一方面为社会所接受；另一方面能为自身带来快乐。”

1946年，第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：在身体、智能及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳状态。

由此可以看出，人们所站的角度不同，对心理健康的理解也会有一定的差异，但他们却存在一些共同之处，即心理健康是指在正常的智能基础上，身体、心理和社会行为能达到协调一致，并将个人的心境发展成最佳的状态。

## 二

## 大学生心理健康的标准

一个人的身体健康状况如何，有比较客观的标准，也容易测定和把握。但一个人的心理健康与否，其标准则比较难以确定，特别是一些复杂的心理现象，往往受社会历史条件和文化背景的制约。在某个社会、某个国家中属于正常的心理现象，在另一个社会或国家中则可能被视为不正常、不健康。可见心理健康标准具有相对性，会随着社会的发展而发生变化。虽然到目前为止还没有一个公认的标准，但在业界被广泛引用的主要有以下几种。

1946年，第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准是身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

人本主义心理学的代表人马斯洛（A.H.Maslow）提出了心理健康的十条标准：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价；生活目标能切合实际；与现实环境能保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达及控制；在不违背团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本需求；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰等根据各方面的研究结果，进行归纳总结后，提出了心理健康的八条指标：了解自我、悦纳自我；接受他人，善于与他人相处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在80分以上；心理行为符合年龄特征。

大学生正处于青年中期，其心理行为有其自身的特点，综合国内外专家学者的观点，结合我国大学生的实际情况，大学生的心理健康标准可以概括为以下几个方面。

### （一）积极的学习态度和正常的认知能力

学习是大学生生活的主要内容，大学生通过在校期间的专业训练和系统的学习，掌握各自专业的理论知识和专业技能，为未来的职业选择奠定基础 and 方向。在校期间保持积极的学习态度，对知识和技能保持强烈的探求欲望，是大学生形成良好素质的重要条件。学习目标明确、学习热情高、精力旺盛、朝气蓬勃、不畏艰难、孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐是大学生拥有健康心理的重要标志。

认知是指人对事物的认识与理解的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理现象。正常的认知能力要求具备敏感的感知能力、较强的记忆力、良好的思维能力、丰富的想象力、较强的理解能力等，这些都是大学生心理健康的重要组成部分。

### （二）能协调和控制情绪，具有良好的情绪状态

拥有良好的情绪状态是心理健康的重要标志之一。首先，情绪健康的人通常体验到的是愉悦、满意、欣慰等积极情绪，他们乐观、积极、自信、热爱生活；其次，情绪健康的人情绪反应是适度的，即情绪反应与引起情绪反应的刺激水平是一致的，如果遇到一点小刺激就感到惊恐万分、怒不可遏、焦虑万分，或者遇到大刺激情绪冷漠、无动于衷等都属于情绪反应不适度，是不健康的情绪表现；最后，情绪健康的人情绪表现相对稳定，即在一定时期内能保持情绪的相对稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，让自己的情绪反应与周围环境相适应。

### （三）拥有健全的意志

意志是人自觉地确定目的，并支配行动，克服困难，实现目的的心理过程。意志健全的人在行动中表现出较高的自觉性、果断性、顽强性、自制力，能机智灵活地克服困难和挫折，实现目标。而意志不健全的人则在行动中优柔寡断、盲目、顽固执拗、畏惧困难。

### （四）拥有完整的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和，包括气质、能力、性格、兴趣、理想、信念、需要、动机等要素。拥有完整人格的大学生的要素不存在明显的缺陷和偏差，能正确客观地评价自己，用正确的人生观和价值观支配自己的心理和行为，个人所思、所想、所做协调一致并保持相对稳定。

### （五）能正确认识自我和接纳自我

自我评价是指一个人对自己的身心状态、能力和特点，以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识 and 评价。一个心理健康的大学生能体验到自己存在的价值，对自己的能力、性格、优缺点能客观评价，同时有自知之明，能悦纳自己，对自己抱有正确的态度，有切合实际的生活发展目标和理想，即使有无法补救的缺陷，也能安然处之，不会因此而自卑或过度的焦虑，并能积极创造条件塑造一个更完美的自我。而心理不健康者常常缺乏自知之明，他们对自己的优缺点缺乏正确的评价，或自高自大、自我欣赏，或把自己看得一文不值，极度自卑。

### （六）拥有和谐的人际关系

人际关系和谐是评估一个人心理健康的重要指标。心理健康的大学生乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要作用和作用，拥有和谐人际关系的人在社会生活中有较强的安全感并能体会更多的幸福感。而心理不健康的大学

生时常表现出人际交往障碍，对人与人的交往缺乏正确的认识，不能采取恰当的方式与他人交往，与周围的人人际关系紧张，在社会生活中体验的更多的是不满、孤独和敌对等消极状态。

### （七）拥有良好的社会适应能力

社会适应是指对社会环境中的一切刺激做出恰当和正常的反应。心理健康的大学生能适应社会生活的变化，对社会现实保持良好的接触，不回避现实，在面对社会现实矛盾时，能充分发挥主观能动性，积极妥善处理环境与自身的关系，改造现实环境，以达到自我实现与社会奉献的协调统一。社会适应不良的人往往不能适应社会生活的变化，对环境出现的困难缺乏有效的应对方法而更多地采取逃避和退缩等消极措施。

### （八）心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现。不同的年龄阶段具有不同的心理行为模式。心理健康的大学生心理行为表现应与同年龄阶段的大多数人相符，如果一个大学生的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

## 三

## 正确理解和运用大学生心理健康的标准

心理健康的标准是相对的，我们在理解和运用心理健康的标准时，应注意以下几点。

（1）心理不健康与有不健康的心理行为表现不能等同。

心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

（2）心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种持续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

（3）心理健康的状态不是固定不变的，而是动态的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所改变。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，并不是他一生的状态。

（4）心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

（5）大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活，如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时调整。

## 第3节 大学生心理咨询

### 一

## 心理咨询的概念与原则

### （一）心理咨询的概念

由朱自贤主编的《心理学大辞典》，将心理咨询定义为：“对心理失常的人，通过心理商谈

的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常,有轻度的,有重度的,有属于机能性的,有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。”

《美国精神病学语汇表》将心理咨询定义为:“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。”

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,其中咨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。”

从国内外学者关于心理咨询的定义可以看出,虽然表述方式不一致,但实质并无严重的分歧与对立,有诸多的共同之处。由此,我们可以认为心理咨询就是咨询者与来访者在相互信任的基础上,就来访者的心理问题和要求共同商讨,找出问题的症结,提出解决的具体方法,从而解决问题并满足来访者的心理要求的过程。

### (二) 心理咨询工作的原则

1. 保密性原则 咨询人员保守来访者的内心秘密,妥善保管来往信件、测试资料、咨询档案等材料,不在任何场合谈论来访者的隐私,除非征得来访者的同意,不向来访者的单位领导、同事、同学、父母、配偶等谈及来访者的隐私。

2. 价值中立原则 在咨询过程中,咨询人员要尊重来访者的价值信念体系,不要以自己的价值观念为准则,对来访者的行为准则任意进行价值判断。

3. 来访者自愿原则 也称“来者不拒,去者不追”原则或“咨询员不主动”原则,是指咨询是以来访者愿意使自己有所改变为前提的,咨询人员不能以任何形式强迫来访者接受或维持心理咨询。

4. 方案守法原则 是指在咨询过程中,咨询员和来访者共同制定的咨询方案不能包括直接或间接损害他人或社会的利益的内容。

5. 助人自助原则 心理咨询的最终目标是帮助来访者自我完善与自我成长,问题就是一次学习的机会,咨询人员帮助来访者理清思绪,让来访者自己学习理性处理问题,从而使来访者通过自己的努力让自己的心理素质得到提高。

6. 时限性原则 心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般规定为每次 50 分钟左右(初次受理时咨询可以适当延长),原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

7. 重大决定延期的原则 心理咨询期间,由于来访者情绪不稳定,原则上应规劝其不要轻易做出诸如退休、调换工作、退学、转学、离婚等重大决定。在咨询结束后,来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后做出的决定,往往不容易后悔或反悔的概率较小。就此应在咨询开始时予以告知。

## 二

## 大学生心理咨询的内容与类型

### (一) 大学生心理咨询的内容

学校是大学生进行心理咨询的主要场所,学校心理咨询教师运用心理学的原理和方法,对在校学生的学习、适应、发展、择业、情感、人际交往等问题给予直接或间接的指导和帮助,并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治。学校除了为有心理疾病的学生进行咨询和治疗外,更多的是帮助有心理困惑的学生实施有效的调节,提高他们的心理素质,充分开发其潜能,促进健康成长。大学生心理咨询的内容主要有以下几个方面。

1. 学习问题 进入大学后不能很好地转变学习方法,导致学习成绩不良;对专业不感兴趣,学习没有动力;学习科目太多,无法应付,觉得学习压力大;考试焦虑等。

2. 恋爱与性问题 大学生恋爱需求强烈,但苦恼于不知如何与异性相处;遇到有好感的异性,不敢表达而陷入单相思;恋爱过程中的相处矛盾,失恋;恋爱过程中亲密关系度的把握,婚前性行为;同性恋等。

3. 人际关系问题 与宿舍、班级同学关系不佳;没有知心朋友,感到孤独;融入不了集体等。

4. 社会工作问题 社会工作和学习发生冲突;工作得不到同学的支持;组织活动不成功或未达到预期的目的;结果没有预期好而出现心理落差,竞选失败等。

5. 情绪问题 当出现忧郁、沮丧、失望、无助等负面情绪时不知道如何调节。

6. 躯体健康问题 身体突发疾病;睡眠障碍等。

7. 求职择业问题 职业与性格不匹配;自己的职业选择与家人的期望冲突;面试过程屡遭失败;对未来的职业方向感到迷茫等。

8. 与精神卫生有关的问题 包括各类精神障碍,如抑郁症、精神分裂、焦虑症、强迫症等。

9. 其他心理问题 包括家庭经济困难、父母关系不和谐、家庭成员患病、发生意外或死亡、家庭遭遇自然灾害等。

## (二) 大学生心理咨询的类型

大学生心理咨询的类型有很多,按照咨询性质的不同可划分为发展性心理咨询和障碍性心理咨询;按照咨询规模可划分为个体咨询和团体咨询;按照咨询时间的长短可划分为短期心理咨询、中期心理咨询和长期心理咨询。

1. 发展性心理咨询 在每个人成长的各个阶段,都有可能产生不同的困惑和迷茫,如到了一个新的环境如何更好地适应;面临人生抉择的关口如何做好决策;如何突破个人缺点,取得事业成功;如何改善人际关系等一切涉及如何才能发展得更好的问题,这些都是发展性心理咨询的范围。发展性心理咨询是根据个体的个性特点和心理发展的一般规律,帮助处于人生不同时期的个体顺利完成心理发展课题和阶段任务,从而正确面对现实,调整心态,解决心理不适,同时更好地认识自己和社会,充分开发潜能,增强适应能力,提高生活质量,促进全面发展,形成完美人格。它更着重于某一年龄阶段普遍存在的问题,具有群体性和普遍性。大学生的心理咨询大多为发展性心理咨询,主要解决大学生在正常发展过程中的心理困惑,如新生适应、人际关系、学业问题、择业问题等,重视对这些问题的早期发现和预防。

2. 障碍性心理咨询 个体因各种心理、社会刺激引起焦虑、紧张、恐惧、抑郁等情绪不良状态或因各种挫折引起某些行为问题,有明显的心理冲突和心理症状,心理健康遭到破坏,这类问题的咨询就是障碍性心理咨询。例如,一些大学生因学习压力过大、自我要求过高,一到考试期间就出现明显的焦虑情绪,心理上很痛苦,也影响了日常的生活。障碍性心理咨询的重点是从根源上消除考试焦虑症状,预防再次复发。障碍性心理咨询解决的心理问题常常具有较突出的个体性和独特性,这些都与个体不同时期的具体生活情境有密切的关系。

3. 个体心理咨询 个体心理咨询是心理咨询师和来访者一对一、面对面的咨询。这是最安全的一种心灵释放形式,也是最常用的心理咨询类型,适合处理个人的心理问题。来访者在这种咨询中直接单独面对心理咨询师,可以倾吐内心秘密,顾虑较少。



4. 团体心理咨询 团体心理咨询是一个心理咨询师面对多个来访者,将这些有类似问题、有共同需求的来访者集合在一起,提供各种心理帮助和指导,通过团体人际互动,引导来访者们共同探讨问题,在观察学习中加深体验,从而更好地认识自我,调整和改善人际关系,学习新的思维方式和行为模式,解决他们共有的发展问题或心理问题。团体心理咨询的人数没有固定的标准,一般控制在20人以内。

5. 短期心理咨询 一般在1~3周内完成,主要是就事论事,咨询师将精力和时间集中在解决关键问题上,追求短期疗效,适合处理一般问题。

6. 中期心理咨询 一般在1~3个月内完成咨询,咨询计划和方案比较完整,追求中期疗效,适合处理较严重的心理问题。

7. 长期心理咨询 一般在3个月以上才能完成,咨询计划和方案完整、详细、标准,追求彻底解决问题根源,追求长期疗效,适合处理严重心理问题或神经症性的心理问题。



## 大学生心理咨询的目标与形式

### (一) 大学生心理咨询的目标

1. 使求助者认识自己的主客观世界 心理咨询人员要帮助求助者认清自己的主客观世界,认识自己正面临的心理冲突,意识到主客观世界的相互作用及人的积极适应能力和潜力,从而达到心理健康,适应社会,并能最大限度地发挥自己的潜能的目标。

2. 纠正不合理的欲望和信念 大学生的心理问题与心理冲突往往是由于对自己的盲目自信和所持的不合理信念所导致的。他们经常确信自己的动机和需要是正确的、合理的,也认为自己非常清楚自己需要什么,通过与咨询人员的商谈才发现正是一些不合理的欲望和信念将他们引入了无法摆脱的心理困境。

3. 学会面对现实 咨询人员要帮助来访者认识到过去的是历史,未来的是希望,只有现在才是真正属于自己并可以把握的。只有学会面对现实,接纳现实,才会有良好的心理状态和生活质量。

4. 构建合理的行为模式 来访者要缓解或消除自己的心理问题与冲突,就需要用新的认知、思维和行为来取代旧的导致自己心理冲突的认知和行为模式,心理咨询人员在咨询的过程中应帮助来访者有计划地逐步实施每个有效的行动。例如,要建立合理的社会交往行为,就需要和蔼诚恳地接待他人、心平气和地与人交流、耐心地倾听别人、真实地表达自己等。

### (二) 大学生心理咨询的形式

1. 门诊心理咨询 门诊心理咨询是指大学生直接到自己所在高校的心理咨询室,与咨询师面对面进行详尽的倾诉,使内心的负面情绪得到及时的宣泄和舒缓。这是大学生咨询中最主要的形式,有助于咨询人员对来访者进行直接的观察,对来访者的个性、心理状态、心理问题进行准确的评估和诊断。

2. 朋辈心理咨询 朋辈心理咨询是指年龄相当者对周围需要心理帮助的同学和朋友给予心理开导、安慰和支持,提供一种具有心理辅导功能的帮助。与专业心理咨询相比,朋辈辅导具有自发性、义务性、亲情性、友谊性和简便有效性。由同龄人担任心理辅导员,一是可以帮助心理咨询老师解答同学们提出的简单问题,二是相近的价值观念、经验、生活方式对于辅导朋辈合理有效地处理社会日常生活中的心理问题具有非常重要的作用。这种形式越

来越易于被大学生们所接受。

3. 电话咨询 电话咨询是指利用电话给咨询对象以聆听、劝告和安慰的心理咨询方式。求助者通过这种方式能够更真实地表达自己,但因咨询人员无法见到当事人而缺乏对求助者更全面的了解而影响其对求助者心理问题的判断。

4. 网络咨询 网络咨询是指咨询者通过QQ、MSN、BBS、论坛等平台进行咨询,由于现今网络和智能手机的普及,这种形式深为大学生们所接受。但网络咨询受文字表达和理解能力所限,影响咨询效果。

5. 现场咨询 高校心理健康工作者可在新生入学不久、重要考试前夕、就业前夕、大学生心理健康活动日等关键时刻开展现场咨询,满足不同学生对于心理帮助的不同需求。

## 自我审视

说明:以下自评用来帮助使用者了解他们是否或者什么时候需要心理健康方面的帮助。以下情感或者体验中,哪一种会让你感到痛苦或总是妨碍你想做的事?在肯定的陈述之前做一个记号。

1. 感觉你的生活是无望的,并且你没有什么价值。
2. 想要结束生命。
3. 认为你自己非常伟大、世界闻名,或者你可以做出超自然的事情。
4. 感觉焦虑不安。
5. 害怕一些很普通的事情,如出或进到室内,或者在特定的场所被人看到。
6. 感觉似乎有什么不好的事情发生,并且对所有事情感到害怕。
7. 觉得非常不安,神经紧张,持续的烦躁或易怒。
8. 很难控制自己的行为。
9. 不能安静地坐着。
10. 重复地做事情——发现很难停止洗手,数所有的东西或者收集你不需要的东西。
11. 做奇怪或者冒险的事情——在夏天穿冬天的衣服,或者在冬天穿夏天的衣服。
12. 相信不寻常的事情——如电视或者收录机在和你讲话,或者公共建筑的烟雾警报器和电子钟正在拍摄你的照片。
13. 再三重复说毫无意义的事情。
14. 听到脑中有声音。
15. 看到你知道其实不存在的事情。
16. 感觉每个人都在反对你或者试图抓住你。
17. 感觉和世界失去联系。
18. 有一段时间过去了,但是你不知道发生了什么或者时间是如何过去的。有人告诉你,你曾经在某处,但是你不记得。
19. 感觉和你的身体失去联系。
20. 特别难以集中精神在你做的事情上。
21. 你的思考、集中精力、决策和理解事情的能力突然或逐渐降低。
22. 觉得你想割伤自己,或者用别的物理方法伤害自己。

如果你对这些体验中任何一个回答“是”,你可能需要和心理健康专业人士讨论你的感受和行。



## 第4节 大学生心理困惑及异常心理

### 一 大学生心理困惑

大学生心理困惑是指大学生在日常学习、生活中经常遇到的，导致心理适应不良的问题。它是正常人暂时的心理失调，不是心理疾病。它的处理以自我调适为主，他人的心理疏导和专业人员的心理辅导均能起到很好的作用。

#### (一) 大学生常见的心理困惑的类型

1. 环境适应问题 大学生来到大学后要面对很多新的情况和变化，如新的生活环境、陌生的城市、陌生的人、新的学习内容和教学方法等，这些变化伴随着整个学习生涯，并且不同的年级有不一样的新情况和变化需要去适应。如果不能很好地适应这些新情况和新变化，会带来许多的心理问题及困惑。例如，躯体上可能会出现食欲不振、失眠等症状，情绪上可能会体验更多的压抑、焦虑、孤独等，行为上可能会出现拖延、退缩、对生活缺乏情趣等。

2. 自我认知问题 大学阶段是自我意识逐步完善的阶段，如果不能客观地认识和评价自己，便会出现自我认知偏差，甚至造成自我认知障碍。大学生常见的自我认知问题：一是自卑，即过分看重自身的短处，常表现出胆怯、畏惧、怀疑、担心被人嫌弃和拒绝，在行为中多有回避倾向。二是自负，即过度以自我为中心，夸大自己的优点，并表现出很强的优越感，而对别人多指责，挑三拣四。三是虚荣，虚荣心重的大学生往往将追求荣誉或引起他人的注意、羡慕、赞赏作为生活的重心，他们很注重别人对自己的评价，又嫉妒任何比自己强的人，让自己常常处于较强的自束和情感波动之间的矛盾中，造成心理过度紧张而出现异常行为。

3. 学习心理问题 学习是大学生生活的主体，而高校的学习和中学的学习有着很大的不同，如果不能及时转变学习态度和学习方法，势必会受到学习问题的困扰。大学生常见的学习心理问题：一是缺乏学习动力，特别是刚来到大学，没有明确的学习目标，也脱离了以往老师和家长的监督，导致对学习缺乏兴趣、被动、拖拉、散漫；二是学习意志力薄弱，很多大学生都会为自己制定学习计划，却总不能有效执行；三是学习方法不当，有的大学生花了大量的时间在学习上，学习的结果却并不理想，面对大学众多的学习科目，不会合理地分配时间；四是普遍的考试焦虑，由于目前高校的学分制度，很多大学生甚至只在期末考试的前一周才开始学习，追求“只要考试过了就行”，而不注重平时对知识的积累、应用与实践。

4. 人际关系问题 良好的人际关系是大学生成长和社会化过程中的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。由于中学时期相对普遍的“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”现象，很多大学生缺乏与人交往的经验和技巧，在集体活动中不知道如何表达自己，总觉得自己融入不进去而常常产生深深的孤独感。来自不同的地域、家庭，不一样的生活习惯和兴趣爱好都要求大学生在与他人交往的过程中对对方有更多的理解包容和接纳，而有的大学生孤僻、任性、以自我为中心的性格都会影响其与他人的和谐相处。而人际关系不和谐容易造成部分大学生出现诸如不满、失望、孤独、烦恼、自卑等负面情绪，严重的会出现行为上的退缩和封闭自我，这些都是不利于大学生心理健康的。

5. 恋爱与性的困扰 大学生的生理发育已经成熟，他们渴望了解异性，向往爱情，但由于心理发展的相对滞后，缺乏相应的经验和指导，往往在感情问题上缺少严肃性而多盲目性，不

能很好地处理爱情、学业、友谊和人生的关系，会受到诸如什么是爱情、如何表达爱、如何拒绝别人的爱、恋爱中两人如何相处、失恋了怎么办、婚前性行为等这些问题的困扰。另一方面，长期以来对科学性知识的缺乏导致大学生容易出现一系列的性心理困惑和性行为困惑，如性发育、性幻想、性欲望、性梦、性自慰、性骚扰等问题，这些问题如果得不到解决，就容易出现不同程度的心理冲突，表现为焦虑不安、恐惧自责等，严重的还会出现失眠、抑郁、交往障碍，不仅影响大学生正常的生活和学习，还会导致严重的心理疾病。

6. 择业问题 随着我国高等教育体制改革力度的加大和劳动人事制度改革的深化，择业、就业的市场化，再加上大学毕业生人数的逐年增多，大学生面临越来越严峻的就业形势。由于大学生心理上不成熟和不稳定的特点，在严峻的就业形势面前，不少大学生会产生压力过大、过度焦虑等心理问题，从而直接影响他们顺利地择业和就业。

7. 网络问题 随着网络时代的到来，一方面迅速涌现的新事物、新思想、新潮流给传统的社会价值体系带来很大的冲击。大学生正处在价值观形成的重要时期，尤其是网络媒体的不当导向，使尚不具备对新旧观念进行整合的能力和经验的的大学生受到不良的影响而产生困惑、认知失调和心态失衡。另一方面，随着智能手机的普及，上网不再受时间和地点的限制，很大一部分大学生上课、下课、吃饭和睡觉时间都在玩手机，甚至发展到离开手机就不能生活的状态，以致在大学生群体中出现了很多的“低头族”。长此以往地自我封闭、与现实生活产生隔阂，必定会影响大学生正常的认知、情感、身体和心理健康。

## （二）大学生常见心理困惑的原因

1. 早期经验与家庭环境 当代大学生心理问题的形成过程是一个从小养成的过程，既不是眼前所见之因，也不是一日影响之果。大学生的性格、心理素质在很大程度上受早期成长经验和家庭环境的影响。影响的主要因素包括父母的文化水平、教养方式、家人的关系、家庭结构、经济状况等。例如，在个体早期的发展中，父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对最初接触者的信任感和安全感，而这种信任感和安全感的建立保证了子女在成年后与他人顺利交往，反之，则易形成孤僻、无助的性格，难以与人相处。同时，早期对子女过分严厉，使他们的自信心受到打击，在成年后易产生自卑心理。对子女过分溺爱，容易使他们产生较强的依赖感，在成长的过程中抗挫折能力差。如果家庭不和睦、夫妻间经常吵架，甚至离异，则会给予子女留下心理阴影，在成年后易出现孤僻性格，不易相处。

2. 生活事件 生活事件是人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动，如亲人亡故、人际关系失和、竞选失败、学习成绩不理想等。个体每经历一次生活事件，都要付出精力去调整由这一事件的发生所带来的身体、心理、生活的变化，当个体在某段时间内遭遇很多生活事件时，生活事件对个体所造成的影响就会累加，从而影响身心健康。

3. 特殊的人格 人格是个体比较稳定的心理特征的总和，特殊的人格往往成为导致某种心理问题和心理障碍的内在原因之一。例如，强迫性神经症，其对应的特殊人格称为强迫性人格，具体表现为谨小慎微、追求完美、敏感多疑、心胸狭窄、苛求自己等。因此，培养健全的人格已成为实施心理卫生、预防心理疾病的一项重要任务。

4. 应对方式 面对同样的困境，采取不一样的应对困境的方式方法往往造成截然不同的结果。大学生由于生活阅历少、社会经验的缺乏，对生活中出现的各种问题缺乏诸如正视问题、勇于承担、善于接纳等成熟的应对方式，而更多地采取诸如回避、依赖等消极的应对方式，导致更多的心理困扰的产生。