



心雨

大学生心理辅导的理论与实践

汪艳丽
张义泉
张祖明

编著

DAXUESHENG
XINLIFUDAO DELILUN
YUSHIJIAN

地震出版社



心 雨

大学生心理辅导的理论与实践

汪艳丽 张义泉 张祖明 编著

地震出版社

2001

图书在版编目(CIP)数据

心雨：大学生心理辅导的理论与实践/汪艳丽，张义泉，张祖明
编著. —北京：地震出版社，2001.8

ISBN 7-5028-1922-3

I. 心... I. ①汪... ②张... ③张... III. 大学生-心
理卫生-健康教育-辅导(教学)-教学研究

N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048018 号

心 雨

大学生心理辅导的理论与实践

汪艳丽 张义泉 张祖明 编著

责任编辑：张晓波

出版发行：地震出版社。

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：68423031

门市部：68467991

传真：68467972

总编室：68462709 68423029

传真：68487972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京大华山印刷厂

版(印)次：2001年8月第一版 2001年8月第一次印刷

开本：850×1168 1/32

字数：283千字

印张：10.5

印数：0001~5000

书号：ISBN 7-5028-1922-3 /G·196 (2472)

定价：20.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

序

长期以来，在高校学生工作中，往往都把学生中的问题，看作是思想政治问题，并用解决思想政治问题的方法去处理。实践证明，高校学生中的问题，并非都是思想政治问题，而且很大一部分是心理问题。

据国家教育部 1989 年对 12.6 万名大学生进行调查的结果显示，有 20.23% 的学生有程度不同的心理障碍。对北京海淀区 16 所大学的调查发现，因精神病而休学的学生占休学总人数的 37.9%，占退学总人数 64.4%。对天津市 5 万多名大学生的调查发现，16% 以上的学生有心理疾病，主要症状是焦点不安、恐怖、强迫症、神经衰弱症、抑郁症等。据近年的调查显示，大学生心理疾病呈发展的趋势。这不得不引起我们的高度重视。

心病还需心药治，治病必须找准病因，对症下药。大学生心理疾病产生与发展的原因很多，不同的个体有不同的原因，但概括起来，主要有以下几个方面：

一是家庭原因。据调查，大多数学生心理问题都与家庭背景有关，过于优越和过于严厉的家庭条件以及不和谐的家庭成员关系等都对学生的心理健康产生重要影响。

二是校园人际关系的原因。现在的大学生大都是独生子女，优越感和个性较强，且处在青春期，易造成人际关系紧张，产生心理压力。

三是学习和就业的原因。大学生虽然没有高中生那

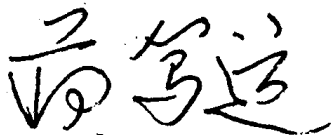
么大的升学压力，但学业成绩对其能否获取奖学金，评先进及就业等仍有重大作用。特别是近年兴起的“考研热”对大学生也有很大的压力。自主择业，双向选择，是很多大学生从一入大学开始，就在心中挥之不去的阴影。

四是恋爱原因。大学生都处在青春发育期，春情萌动，情感波动，再加上性知识缺乏及不健康性信息的干扰，易造成大学生心理上大起大落，甚至出现极端行为。

五是社会经济、文化等因素的影响。凡此种种，已向我們敲响警钟，大学生心理健康教育刻不容缓。

大学生心理健康教育，是大学教育的重要组成部分，是我们培养高素质的社会主义事业的建设者和接班人的必然要求。做好这一工作对于我们国家和民族的发展都具有重要意义。我省大学生心理健康教育从20世纪80年代起步，90年代有较大的发展，取得了一定的成绩，也作了一些有益的探索，但离大学生心理健康教育的科学化和规范化还有一定的距离，还有大量的理论和实践问题需要我们去探讨。

汪艳丽等同志编写的《心雨——大学生心理辅导的理论与实践》一书，是他们在长期的大学生心理健康咨询辅导基础上，掌握了大量的第一手教学资料，积累了一定的经验后，所作的探讨。尽管还有一些不足，但此书值得一读。



2001年7月

前 言

本书的创作动力来自于以下四个方面：

第一，我对大学生发展性心理辅导的尝试与收获。

1998年夏天，河南省大学生心理专业委员会成立大会在信阳市南湾湖召开。同年10月，信阳师范学院大学生心理辅导中心正式成立，我从此开始了心理辅导的专职生涯。

我曾以为凭着对学生的热爱，夜以继日接待来访的学生，就能满足大学生的求助需要，可是，面对如过江之鲫的来访者，我不得不狠着心告诉他们，下次早点来吧！

我也曾不断接受院、系、班级学生干部的邀请，为他们开讲座，并每次留出半个小时现场咨询，可面对雪花般飘来的纸条，我又能回答多少？

我也曾向教学一线的心理学教授们求援，可为数不多的教师们要承担全院的公修心理学教学、中学骨干教师培训，还有科研的缠绕，我又怎能忍心？

于是，我又一次认真体会河南省《关于加强大学生心理健康教育的意见》，尤其是真正明确了高校心理辅导的主要方向应是发展性辅导。既然是发展性辅导，就应该面向全体成长中的大学生，辅导的途径就必须拓宽。经过了近3年的实践，我们逐渐摸索出了一个符合普通高校校情的大学生发展性心理辅导的模式。

大学生心理健康辅导的机构：大学生心理健康辅导是一项工程，高校要建立校、系、班三级心理健康教育网络。校心理辅导机构既是心理辅导的专业机构，也是心理健康教育的管理机构。要特别加强对教职员、学生骨干的培训工作，并在大学生中成立学生心理自助机构和指导其开展丰富的心理健康教育活动，营造心理健康氛围。

大学生心理健康辅导的主要内容包括：大一新生的适应能力、

学习能力；大二、大三学生的交往能力、情绪调节能力、爱情与学业的恰当处理；大四学生的择业能力等。

大学生心理健康辅导的途径：大一学生以个别咨询、心理讲座、栏目宣传为主；大二、大三学生以公选课、小组辅导形式为主；大四学生以个别咨询为主。

大学生心理辅导的方法：可采用谈话、开辟聊天栏目、理论讲授、活动课程、团体训练、周末沙龙等。

“是您给了我又一次新生，我仿佛进入了另一个世界，懂得了生活中另外一种美妙，在这里让我品尝了生活的馅饼。”

“老师，我对您最大的感触是，您的谆谆善导，让我对人生定位、自我角色的全方位思考更加合理，您非常善于换位思考，善于体贴别人。把我们的心声、思想、写成一本书吧！可以更广泛地警醒别人。”

以上是笔者个别辅导过的学生来信中的话。

“……我永远忘不了小组辅导的日子，与大家一起成长，成熟的日子，真美呀！让我更真切地认识自己，我想我会更完善地塑造自己。这里是一片心园，有的是爱、友情、心声，我爱小组成员，我爱老师，我相信我们都有美好的明天。……”

“老师是帆，掌我生命之船；小组辅导是船，载我驶向成熟之岸。”

“感谢您对我的关心，帮助与辅导，我相信您对我们的辅导将深深根植于我们心中，伴随我们走过人生之路，您有那么多深爱着你的学子，您是天底下最受人尊敬的老师，最幸福的人。”

以上是笔者为大学生开设小组辅导后，小组成员写在心卡上的话语。

“蓦然回首，我惊讶自己这半学期的心情是如此之好，人际关系和谐，学习有动力，并对自己的奋斗目标也有了明确的认识估量，这一切我敢说都与我们的心理辅导活动课相联系。六次活动课，有相逢是首歌、生涯设计、人际交往训练、情绪调节训练、

择业训练、学习交流等，可谓把大学生生活的各方面——交往、学习、生活都包括在内了。回过头来想一想，我才惊讶于老师的用心是何等良苦，考虑也是如此周到全面，我通过活动课学到了许许多多我在别的课上学不到的东西，虽然每次与大家相处只有短短两个小时，而我的心早已被揪得紧紧的……”

“我衷心感谢这六次课给我的启迪与洗礼。我由衷地表示能够与其盛的庆幸，并且学习到许多伴我一生的知识，必将使我有良好的心态，去适应社会，做一个对别人有用的人，……”

“这些活动课的共同好处就是能提高学生的学习兴趣，并且能锻炼我们的胆量和能力，从表达能力、组织能力及个人修养上提高自己，并激发我们不断学习，完善自己。最后就是让我们从活动中体会到理论的意义，从单一的教师授课中解放出来，采用了深受大学生欢迎的游戏、演讲、讨论、情境模拟、实话实说、与考研成功者对话等。我认为这是教学的一个很大突破，这种活动课有很大的前途。如果非要找不足的话，那就是活动课时太少了……”

以上是笔者为大学生开设心理健康辅导公选课的活动课程后，学生的反馈意见。

“老师，你们心协举办的周末沙龙，已经成为我们业余生活的一道精神大餐，可就是场地太小，每次我都要提前占位，否则就进不去了，你最好能拉到露天会场去，让更多的人参与，受启发。”

这是一位大学生给我提的意见。

“今天晚上，我和同学们共同度过了一个难忘的夜晚，我好像又回到了大学时代……”

“你们这种活动，是高校德育工作的补充形式，好得很！”

这是被邀请参加周末沙龙的专家、领导点评时的精彩片语。

第二，我对大学生心理辅导现状的忧虑。

忧虑1：大学生虽然认识到心理辅导的意义，但走进中心的

或是参与活动的却往往是那些心理健康、追求完善者，因还有不少学生认为走进心理辅导中心或选修心理健康课程的人都有病。

忧虑2：因为我必须对大学生热情、耐心，以至于学生想考研、寝室发生了矛盾或自己对什么事情拿不准了等，也不管什么时间，只有看到中心门一开，就进来了，我能忍心说，这些事情不属于我的工作吗？

忧虑3：仍有一些大学的教职员工不能准确对大学生心理辅导定位，他们甚至问我：“你的辅导中心，去的学生多吗？”或说：“真的会有学生愿意去吗？”

忧虑4：教师们甚至是班主任、辅导员一遇到学生有异常表现，就说：“你去心理辅导中心吧！”似乎心理辅导不是一个工程，而是从一位专职辅导员那里讨秘方。

忧虑5：学生说：“老师，作为一名未来的中学教师，我深知要使自己的学生心理健康，自己必须做一个心理健康的自觉维护者；另外，我看到我们学校心理辅导中心成立不到3年，活动却如火如荼，我真希望也能将这些做法用于我今后的学校，我想使让人窒息的高中空气清新些，你能给我推荐一本既有理论根基，又可以给学生开讲座，还能对大多数学生进行心理健康训练的书籍吗？”他的意思我懂，可推荐那一本呢？

第三，我对大学生心理辅导的使命感。

个人的力量是相当有限的，可大学生的发展是势不可挡的，他们载着中榜的荣誉，揣着过去的辉煌，跃进了群英荟萃、人才济济的大学校园，就意味着挥手告别过去，认真直面今天。大学不是神秘的象牙塔，大学不是神秘的伊甸园，在这里，有欢乐，也有彷徨、挫折、痛苦。如果说70%的大学生有心理障碍，我不苟同；如果说，每一位大学生在成长中都多少会有心理的迷茫、困惑，我认同。有人说，大学时代是一个人自醒自悟的时期，我不反对，但如果说大学生在成长中，外来的支持与帮助能使他们更加成熟，我完全赞同。我要表达的就是，作为一名心理辅导专

业人员，肩上的担子很重。虽信奉着学习、实践，再学习、再实践，但不能拘泥于一片小天地里，做井中之蛙，要有勇气，将自己的一些心得总结出来，让他人评说，那怕是粗糙的、丑陋的。“在笑声中成长！”我的研究生导师送给我的名言时常在我耳边萦绕。我只有用心去写出来吧！

第四，我遇到了写书的契机。

2000年1月，河南省哲学社会科学规划办批准了我的“河南省高校大学生心理健康教育的现状与对策”立项申请，我产生了强烈的动笔动力。有着心理健康辅导理论研究功底的心理学位张义泉副教授，以及有着10年高校人事工作经验、9年学生德育经验的教育管理学硕士张祖明副教授的加盟，更使我对本书的质量有了信心。我们完全做到了纵横交织、广泛交流、相得益彰，三人的合作很愉快，书稿动笔虽只有1年，中间有许多事务缠身，但内容多取自我们的教案、讲座稿及团体辅导计划，一切也就顺理成章了。

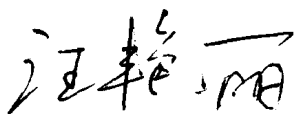
在编书过程中，我们研究了大量新经验、新文献、新论著，尽可能汲取大学生心理辅导理论和实践研究的先进成果。在体系结构中，分为基本理论、基本分析、基本训练三篇，使理论分析与实践探索相互渗透。在具体写作上，除了介绍心理辅导的基本原理，对当代大学生的心理问题进行分析，并将多年从事心理辅导的实践融进书内，大大提高了可操作性。

本书编写分工是：前言、第一章、第三章、第四章、第十二章至第十六章、附录由汪艳丽编写；第二章、第七章、第九章（第三节）由张祖明编写；第五章、第六章、第八章、第九章（第一节、第二节）、第十章、第十一章由张义泉编写。全书由汪艳丽统纂定稿。

在这里，我们特别感谢河南省教育厅副厅张、郑州大学党委书记蒋笃运教授在百忙中为本书作序。还要感谢信阳师范学院科研处、学工部（处）、教务处、教育科学系等相关部门领导和同事

们，他们为我们的学术研究提供了良好的氛围和温暖的人文环境，及必要的经费资助。我还要感谢曾经辅导过的大学生们，是他们的参与、配合为我们提供了许多有益的启示与丰富的实证资料，尤其要感谢庄羽、杜长春、张利红、李宜聪、张珂、赵慧娟、宋海燕、潘聪、曹杰、许芳芳等同学，他们为本书的第三篇提供了许多适合大学生实际的活动设计。

另外，本书在编写过程中，参考和引用了国内外的一些文献著作，在此向原作者一并表示由衷的感谢。由于水平和时间所限，书中讹缪之处恐难避免，敬请专家、同行和广大读者予以批评指正。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '江兰' (Jiang Lan), with a stylized flourish extending to the right.

2001 年 1 月

目 录

基本理论篇

第一章 绪论	(3)
第一节 心理健康辅导的涵义	(3)
一、健康与心理健康的标准	(3)
二、什么是心理辅导	(7)
三、心理辅导近义概念辨析	(15)
第二节 心理辅导的对象与任务	(17)
一、心理辅导的对象	(17)
二、心理辅导的任务	(18)
第三节 心理辅导的简史	(20)
第二章 心理辅导机构的管理机制	(26)
第一节 心理辅导机构设置及管理模式	(26)
第二节 心理辅导机构的制度建设	(29)
一、心理辅导工作对专业人员的要求	(29)
二、心理辅导人员的道德规范	(30)
三、心理辅导人员的专业标准	(34)
四、心理辅导机构的设施及咨询室布置的要求	(38)
第三节 心理辅导资料的搜集与管理	(41)
一、为什么要搜集与管理学生心理辅导资料	(41)
二、建立学生心理档案的途径与方法	(43)
第三章 心理辅导的形式、原则与方法	(48)
第一节 心理辅导的形式	(48)
一、团体辅导	(48)
二、个别辅导	(56)

第二节 心理辅导的原则·····	(58)
第三节 心理辅导的方法·····	(64)
一、以了解学生为主的方法·····	(64)
二、以影响学生为主的方法·····	(70)
第四章 心理辅导的目标和途径·····	(83)
第一节 心理辅导的目标·····	(83)
一、一般目标与特殊目标·····	(83)
二、确立心理辅导目标的基本原则·····	(85)
第二节 心理辅导的过程·····	(86)
一、个别辅导的过程·····	(86)
二、团体辅导的准备·····	(94)
三、团体辅导的进程·····	(106)
四、团体辅导效果的评估·····	(116)
第五章 心理辅导的理论基础·····	(119)
第一节 精神分析的理论与方法·····	(119)
一、精神分析的理论·····	(119)
二、精神分析的方法·····	(123)
第二节 相互作用分析理论和方法·····	(125)
一、相互作用分析理论·····	(125)
二、相互作用分析方法·····	(129)
第三节 行为治疗的理论与技术·····	(129)
一、行为治疗的基本理论·····	(130)
二、行为治疗的基本方法·····	(132)
第四节 罗杰斯人本主义治疗理论与方法·····	(135)
一、罗杰斯治疗的基本人格理论·····	(135)
二、罗杰斯治疗的方法·····	(137)
第五节 合理情绪疗法的理论与方法·····	(140)
一、合理情绪疗法的理论·····	(140)
二、合理情绪疗法的方法·····	(143)

基本分析篇

第六章 入学适应心理问题的辅导	(149)
第一节 大一新生的适应障碍分析.....	(149)
一、适应的含义	(149)
二、大一新生适应障碍的表现	(151)
三、大一新生适应障碍的成因	(153)
第二节 大一新生适应社会能力的辅导.....	(156)
第七章 大学生人际交往的心理辅导	(160)
第一节 人际关系与心理健康	(160)
一、什么是人际关系	(160)
二、什么是友谊	(161)
三、人际关系与心理健康	(162)
第二节 大学生人际交往障碍及其调适.....	(165)
一、社交自卑感及其调适	(165)
二、社交嫉妒心理及其调适	(167)
三、交往恐惧感及其调适	(169)
四、社交猜疑心及其调适	(171)
五、社交报复心及其调适	(173)
第三节 大学生良好人际关系的建立.....	(175)
一、增进人际吸引的要素	(175)
二、良好人际关系的建立	(178)
第八章 学习问题心理辅导	(181)
第一节 学习动机的心理辅导.....	(181)
一、学习动机及其作用	(181)
二、学习动机缺乏的心理辅导	(182)
三、学习动机过强的心理辅导	(186)
第二节 学习技能的心理辅导.....	(189)

一、注意力不集中的心理辅导	(189)
二、记忆力差的心理辅导	(191)
三、学习方法不当的心理辅导	(194)
第九章 情绪问题的心理辅导	(198)
第一节 情绪与心理健康	(198)
一、正常情绪的功能	(198)
二、不良情绪的危害	(201)
三、情绪的自我调节	(202)
第二节 大学生的不良情绪及其辅导	(204)
一、自卑感及其消除	(204)
二、孤独感及其消除	(207)
三、压抑感及其消除	(210)
第三节 大学生挫折感及其教育	(212)
一、挫折感的含义	(212)
二、形成挫折感的因素	(212)
三、如何战胜挫折感	(214)
第十章 爱情与性心理辅导	(217)
第一节 爱情的心理基础	(217)
一、爱情的含义	(217)
二、爱情的本质	(219)
三、爱情发展的心理差异	(220)
四、大学生如何对待恋爱问题	(221)
第二节 大学生性心理及其调适	(224)
一、大学生性心理的发展过程	(224)
二、大学生性心理的表现	(226)
三、大学生性心理的调适	(228)
第十一章 大学生的就业心理辅导	(231)
第一节 大学生的就业准备	(231)
一、观念准备	(231)

二、知识准备	(234)
三、能力准备	(235)
四、心理准备	(239)
第二节 大学生的求职技巧	(242)
一、求职面谈的技巧	(242)
二、写自荐信的技巧	(246)

基本训练篇

第十二章 大学生适应能力的测查与训练	(251)
第一节 大学生心理适应能力自测	(251)
第二节 适应能力的训练活动	(254)
活动 1 参观我们的学校	(254)
活动 2 走到一起来	(255)
活动 3 我心目中的大学生	(255)
活动 4 生活的滋味	(256)
第十三章 大学生人际交往能力测查与训练	(259)
第一节 人际交往能力自测	(259)
第二节 人际交往能力训练活动	(262)
活动 1 戴高帽子	(262)
活动 2 微笑是两个人间最短的距离	(263)
第三节 小组辅导设计	(265)
一、人际交往	(265)
二、领导才能	(275)
第十四章 大学生学习能力的测查与训练	(281)
第一节 学习心理自测	(281)
第二节 大学生学习能力训练活动	(285)
活动 1 吹气球	(285)
活动 2 记忆小窍门	(286)

活动 3 学会学习	(287)
第十五章 大学生情绪发展的测查与训练	(290)
第一节 情绪稳定性测试	(290)
第二节 情绪调适活动	(293)
活动 1 从不开始	(293)
活动 2 学会说“不”	(294)
活动 3 承认自己的错误	(295)
活动 4 面对失恋	(297)
活动 5 最佳笑星	(299)
活动 6 我的想法是否合理	(300)
第三节 小组辅导	(301)
第十六章 大学生生涯心理自测与训练	(305)
第一节 择业心理倾向测查	(305)
第二节 择业心理训练	(307)
活动 1 我的一生这样度过	(307)
活动 2 澄清个人的择业兴趣	(308)
活动 3 推销自己	(310)
活动 4 公务员面试	(311)
附录：大学生心理辅导协会会歌	(319)