

实用大学生心理咨询指南

主 编 胡 近 刘 毓
副主编 赵书山 赵会华
编 者 胡 近 刘 毓 赵书山
赵会华 王俊峰 覃卫国
任志宏 金向阳 葛 桦
曹喜娥

河南医科大学出版社
· 郑州 ·

实用大学生心理咨询指南

主 编 胡 近 刘 毓

责任编辑 何 芹 李幼辉

责任监制 何 芹

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

邮政编码 450052 电话(0371)6988300

河南省水利厅印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 8印张 180千字

1997年11月第1版 1997年11月第1次印刷

印数:1~5 000

ISBN 7-81048-211-4/R·203

定价:9.60元

前 言

自从1985年上海交大率先在全国高校成立第一家大学生心理咨询专门机构以来，目前全国已有近百所大学成立了类似的工作机构，心理咨询已成为大学生的良师益友。但是，囿于传统思想观念，“心理疾患需求治于心理咨询师”的现代保健意识还没有真正而广泛地在大学生头脑中形成，甚至“只有精神病才进心理咨询室”的认知偏见还十分普遍，使一部分患有不同程度心理疾患的大学生畏心理咨询室如“精神病院”，足将进而越趋。因此，在大学生中广泛普及心理健康知识和心理咨询常识，完善自我保健意识，增强自我调适能力，势在必行。更何况全国大部分高校还没有专门的心理咨询机构呢？本书就是为了适应这一需要而编写的。

全书内容共包括六大部分。第一至第五部分是大学生常见的学习心理咨询、个性心理咨询、性与恋爱心理咨询、人际关系心理咨询、人格障碍与变态心理咨询；第六部分介绍了大学生心理测验常用量表，供读者“自我诊断”时选用。特别要说明的是，大部分的心理障碍可以通过自我调适而消除。而有少部分的心理障碍需在有关专家指导下，采用一定的心理疗法才能根治。希望有这方面问题的朋友，不要讳疾忌医，只要你勇敢地踏进心理咨询机构的门槛，你就能得到满意的辅导与帮助。

科学性、针对性、实用性是本书的最大特色，也是我们编写本书的初衷。因此，本书可供中专生、大学生、高校工作者、教育工作者、同行专家以及广大社会青年朋友阅读。

编者

1997 年 3 月

第一部分 学习心理咨询

专业抗拒

王某是某理科大学一年级学生，18岁，第一学期考试有两门不及格，情绪十分低落。常常抱怨自己报考大学时没报自己感兴趣的专业，只是遵从父母之命而进错了门。且他所学的专业是当前不“热”、不好分配的基础科学，又加剧了他对所学专业的抗拒心理。学习缺乏动力，成绩很不理想，自以为不是学理科的“料”而是学文科的“料”。据统计类似王某（如专业横调、改派等）这样存在专业抗拒心理障碍的大学生，在高校中约占5%。因情绪低落、动力不足、行为消极，出现考试不及格、违纪、退学等不良现象。而其中绝大多数学生内心十分矛盾、痛苦，思想斗争激烈，忧心忡忡，不知如何是好。笔者认为最有效的方法是培养专业兴趣。

兴趣是最好的老师，是学好专业的“催化剂”。如人饿了就对食物感兴趣；人困了，就对睡眠感兴趣；爱打扮的姑娘对服装感兴趣；爱看球的小伙子们对球赛感兴趣一样，学习知识也是如此。教育心理学实验证实：如果对课程的内容发生兴趣，只要付出很少的力量，则材料巩固得就比材料没有触动学生、而且使他无动于衷的时候，要持久得多。爱因斯坦在自传中回忆自己学小提琴时说：“我渴望着把异常优美的

乐曲表达出来，就逼着自己提高演奏技巧，对于那些枯燥的乐谱也就容易记住了。我认为，对一切来说，只有‘热爱’是最好的老师，它永远胜过责任感。”因此，提高自身对所学内容的兴趣，会化阻力为动力，以积极的情绪代替消极的情绪。

其次，要认识到所学专业和社会需要的关系，人文科学与自然科学的关系。王某所学的专业是基础科学，是应用科学技术的基础，这个学科既是传统的经典科学，又是前沿性科学。许多著名的老一辈科学家为之奋斗了一生，为我国的基础科学和国民经济的发展作出了许多重大贡献，人们敬仰他们。如今，在市场经济条件下，的确那些直接与国民经济挂勾的专业，如商贸、应用技术等受到了青睐，基础科学似乎成了冷门，这些专业的大学生分配难、改行多是事实。但是，从长远的观点看，从一个国家、一个民族科学事业的整体来看，基础科学不能削弱，也不该削弱。从科学家的呼吁中，从国家领导人的讲话中可以看到基础科学依然是受重视的。社会需要基础科学面向国民经济主战场，为国民经济服务。从大科学的意义上讲，自然科学与人文科学，基础科学与应用科学之间是相互联系、相互影响、相互作用的。要学通、弄懂、研究、发展基础科学，没有人文科学知识，没有哲学的思维方式是不可思议的。从当今社会对复合型人才的知识结构要求来看，相关知识的广博与专业知识的精通相结合才能增强适应能力、应变能力。也就是说，对人文科学的喜欢和良好的文学、哲学素养既是学好专业必须的，也是成为复合型人才有利条件。

再次，认为自己不是学理科的“料”，而适宜学文科，未必实际。因为王某年仅18岁，无论是哪方面，可塑性和潜力

都是很大。因此，这种断定有失偏颇。另外，一个人在某方面是否真正有所作为，必须经过实践检验。有的年轻人自认为是当文学家、艺术家或企业家的“料”，可是经过社会的选择却未必如此，所以下这种结论势必为时过早。

同时，王某完全可以不放弃自己的兴趣爱好，通过选修人文科学方面的选修课、辅修课，甚至在学有余力的情况下申请修第二专业，做到“鱼和熊掌”二者兼得。

第四，退一步讲，如果经过实践发现自己的确不是搞理科的“料”，那么他所学的专业由于数、理、计算机等基础知识丰厚，改行也是容易的。目前，无论什么专业的用人单位都非常重视基础知识，认为基础扎实，知识适应能力强。从总的来讲，大学阶段都是打基础，培养思维能力的阶段，应当尽力学好各门功课。

第五，正确认识自己的专业、热爱自己的专业、学好自己的专业。可以通过拜访该专业的专家、老师以及走访高年级的同学、参观对口的企业等方式增强学好专业的自信心，成为这个专业的后起之秀。

厌学心理

当今时代，随着社会的发展，改革、开放的深入，知识越来越受到大多数人们的重视，大多数学生能够自觉学习，学习动机端正、方向明确。然而，随着经济的发展，市场机制的建立，人才的竞争尤为激烈。有些学生感到难以适应，学

习动力不足，存在着混文凭等厌学心理现象。如何认识和解决这种厌学心理呢？

厌学是学习障碍中的一种表现，也是一种心理障碍。它是学生勤奋进取的腐蚀剂和阻力，它能使学生在背上沉重的心理负担，情绪压抑、意志消沉、烦恼忧悒，对人生缺乏积极向上的态度。学习上的思想障碍还造成学生强烈的逆反心理，加深了与家长、教师的心理鸿沟。人际关系处理不当，精神紧张，反过来加重心理上的不平衡。由于心理上的矛盾，情绪障碍，精神包袱过重，必然还会产生多种不适症状，比如失眠、心神不安、注意力分散、记忆力减退、精神萎靡不振、忧郁悲观、看不到自己的前途等。

产生厌学心理的原因主要有以下几个方面：

第一，最主要的是“学习动力障碍”。学生本人从主观上缺乏正确的学习动机和需求，无明确的学习方向。表现为没有远大的志向，对自身学习缺乏信心，不能调动主观能动性，不能充分发挥自身的潜力和心理优势。

第二，受社会偏见及“读书无用论”的影响。在一些地区，受传统观念和社会风气的影响。一些学生的家长，只注意经济收入，不注意对学生智力方面投资。

第三，家庭教育方式不当。高压或自流型教育，经常使学生产生强大的心理压力，不愿意继续读书。

第四，家庭破裂、父母离异。这样家庭的学生，思想包袱沉重，自卑自责、多忧寡欢，严重影响正常的学习生活，如果再遇上经济上的困难和其他挫折，自然会产生厌学心理。

第五，人际关系紧张、教师与学生缺乏心理情感交流。人为加强学习强度，也会使学生产生对学习的不安、焦虑甚至

产生厌学的情绪。

第六，学生自身患有某种身心疾病，诸如神经症、早期精神分裂症、多动症、恐学症、环境适应不良综合征、大脑疲劳综合征，或患有多种躯体疾病，都会使学生产生辍学或厌学的心理。

克服厌学心理，增强学习自觉性的方法是：

首先，正确认识文化知识的重要性，提高学习的自觉性和自信心。学生学习文化知识和掌握技能，是身心发展和社会化学习、自我完善的首要任务，必须高度重视。实践证明，不少学生个人心理发生问题，往往首先表现在学习方面。心理科学表明，学习是由经验引起的比较持久的变化，是人类在生活中获得个体行为经验的过程，学校是按照教育规律和教育目的培养学生使学生引起学习行为变化的主要场所。人与动物都有学习行为，但是本质不同：人类的学习行为是一种主动的、积极的、有目的和具有社会意义的心理过程。通过学习，人类获得知识经验，达到认识和改造世界的目的，人类在改造客观世界的同时，也改造自身的心理行为，使之完善和成熟。大学生要达到心理发展自我完善的目的，必须遵循科学规律和社会需要，自始至终地表现出主动、积极和有目的的学习行为，否则必然会导致学习障碍。

其次，对学习障碍进行自我剖析，找出主客观因素，对主观因素造成的学习障碍，以积极的态度进行自我调适并以顽强的意志加以克服；对于非主观因素造成的学习障碍，既不能自卑自责、悲观失望，也不能消极被动对待，要以积极稳定的心态，通过多种方法、多种途径来解决。

第三，培养良好的学习兴趣。“兴趣是最好的老师”，厌

学的心理机制，关键在于“厌”字，只要我们设法变“厌”为“喜”，就能根治厌学心理。培养兴趣离不开自己的主观努力，也可以请心理专家和老师、同学给予帮助。

最后，如果自身不存在学习动力障碍，客观条件也可以的话，那么，就应该从心理卫生上寻找原因。可以看看心理卫生方面的书籍，也可以到心理医生那里去咨询。

考试焦虑

笔者在工作中曾对 168 名学生进行调查，大约有 10%~15% 的学生对考试存在着不同程度的焦虑，特别是学习基础比较差、性格比较内向、学习方法不够灵活的学生最容易产生考试焦虑症状，有的学生还伴有失眠和神经衰弱等症状。

焦虑属于消极的情绪，它是一种能减弱人的体力、精力，干扰人的正常活动的情绪体验，也属于不愉快的情绪。它使人烦躁不安，类似恐惧，但程度不太强烈。心理学家研究表明：学生在考试前复习期间，适中焦虑能发挥人的最高学习效率。但是，太高或太低的焦虑都不能取得良好的学习成绩。焦虑程度与学习效率之间可以用一条抛物线的形式来表示，即随焦虑程度的增加，学习效率也随着加快，超过一定的焦虑程度时，学习效率就会随着焦虑程度的增加而随之降低。就情绪不同而言，平时不容易激动，情绪比较稳定的人学习效率比焦虑高者要好。在一般情况下，焦虑情绪低的人可以在有压力时提高学习的效率，而焦虑程度高的人学习效率在有

压力时反而会降低，一般来说，较简单的学习可以因有情绪压力而提高效率，而复杂的工作则可以因情绪压力而降低效率。

笔者认为，大学生产生考试焦虑主要是以下几方面的原因：

第一，不能正确对待考试，担心考试不及格。这类学生主要是基础比较差，学习比较吃力，对大学生中的学习方法不适应，把考试看得过于严重，如果考不好，降级怎么办？毕业分配怎么办？思想产生压力。压力超过心理负荷而造成过度紧张。

第二，疑虑考试失败。大学生为继承并继续高中时代的学习方式，为了保持自己原有的优势，在来自各方的众多“尖子生”中去竞争，去比赛，结果负于强手，在心理上出现了自责、自卑和难以服气的精神压力。于是背着沉重而又紧张的思想包袱，每当考试时就会自然产生种种想法，诸如担心再次失败的焦虑情绪等。

第三，外部压力大。市场经济条件下，人才竞争十分激烈。在考试成绩上，父母或朋友对学生的过高要求，评优和奖学金的标准以成绩为主，都是造成心理压力的主要原因。有的学生怕考试出错，把考场纪律也视为一种精神上的“压力”。考试时，明明自己在思考着问题，却不知不觉地担心自己是否违纪了，造成心理障碍。

第四，大脑休息不足。有些学生，为了考试拼命复习功课，以致睡眠不足。如果再不注意营养和睡眠，心身需要的能量得不到及时的补充和缓冲，也同样会陷入焦虑之中。

克服考试焦虑应做到以下几点：

首先，端正对考试的认识。考试只是检验所学知识的一种手段，对考试结果要正确对待。一般情况下，考试反映了平时学习的状况，是认识自己学习优劣的好时机。因此，要认真对待，尽力发挥自己的水平。同时，又不要把考试的分数看得过重，因为它不是衡量学习质量的唯一标准。所以，就是考试失败了，也不要灰心丧气，要从失败中吸取教训和经验。

其次，培养良好的心理素质，树立自信心。人的心理是对客观现实的主观反映，但人绝不是消极被动地接受现实的影响，主观的积极状态可以减弱和消除消极的影响。考试中要正确对待考场中的各种因素对自己情绪的影响，树立自信心，不怀疑自己的能力，充分发挥主体优势，消除不必要的顾虑和担忧。

再次，考试前要有充足的休息。包括生活节律的重新调整，做些喜爱的运动，使自己的心身放松，进入一种“假消极状态”。心理学家认为这种“假消极状态”最有利于激发人的心理潜能，有利于发挥自己的水平。

灵感激发

在心理咨询中，常常听到有的同学对自己经过艰苦努力，成绩依然上不去而沮丧万分，觉得自己没有天赋和灵感。其实，据统计数字表明：90%的大学生均有一定的创造性和创造性的思维方法，而10%左右的大学生一方面虽然苦于自己没有灵感，也没有创造性，另一方面却认为自己智商并不比

其他同学低，内心很不服气，心有余而力不足，却不知原因何在。

其实，灵感是跟创造动机和对思维方法不断寻觅相联系的，是以创造者对解决任务的方法不断探索为前提的，它是创造者孜孜以求长期顽强劳动的结果。灵感不是从天上掉下来的，也不是心血来潮、灵机一动的产物，它是创造性思维过程中认识飞跃的心理现象，是以已有知识和经验为基础，在意识高度集中之后产生的一种极为活跃的精神状态。这时人的思维会产生突发性的飞跃。

“灵感”表面来看是偶然产生的，其实它是长期深思熟虑的必然结晶。当一个人长时间专心潜研某一问题时，这个问题就会在他的脑海里驱之不散，挥之不去，成了他梦寐以求的悬念。大脑皮层就会形成一个相应的优势灶，把原先掌握的全部信息紧急动员起来，使智力活动达到高潮。一旦受到某种刺激，就会象打开电钮一样，全部线路突然贯通，立刻大放光明。热烈而顽强地致力于创造性的解决问题，是产生灵感的前提。灵感是长期积累、艰苦探索和在创造思维中作出积极努力的一种必然性和偶然性的统一。德国诗人海涅曾说过，他象首饰匠打金锁链那样精心地劳动着，把一个个小环非常合适地联结起来。为整个锁链接合之日，也就是灵感到来之时。灵感出现以前，都有长期的知识准备和坚持不懈的探索。不进行艰苦的劳动和积极的探索，而把创造成功的希望寄托于灵感的到来，则无异于“守株待兔”。

灵感的产生需要一定的外部条件，即外界刺激，触景生情。或因外界某一刺激而受到原型启发，或由于某种联想而触类旁通。灵感是突发的，飞跃式的。由于长期的积累，使

创造者的智力活动达到白热化程度，处于高度的应激状态。在这种状态下，或因外界某一不期而至的刺激诱发，或因某种自由的联想，或由其他思维的触类旁通的机制，或由几种主客观因素的交织，忽然间把创造者的各种能力充分发挥出来，把智力活动提高到某一个崭新的水平，这时，记忆储存的材料重新组合，联想高度活跃，思路接通了，问题便迎刃而解。美国发明家莫尔斯在发明电话过程中遇到的最大障碍，是远距离传播时信号衰减。他起先想采用放大原始信号的方法，但是没有成功。有一天他搭乘驿车到巴尔的摩去，在旅途中发现，邮车每到一个驿站就更更换拉车的马，于是他产生一个想法：在电话线路沿途设置放大站，不断放大信号。实践证明这个方法可行，终于解决了电话信号长途传输的衰减问题。

灵感是在良好的精神状态下产生的。如果一个人焦虑不安、悲观失望、萎靡不振，疲劳烦躁和过分的自我否定，都是不能产生灵感的。宁静清新的环境、恬淡闲适的心情、健康的身体、精力充沛常常是产生灵感的条件。在良好的心态和环境下，人的脑细胞积极活动、充满活力、思路畅通、思维也比较敏捷。人在睡后、做梦、散步、听音乐、阅读时往往迸发灵感。懂得灵感闪现规律的人，在一个问题久思不得其解的时候，常常有意放一放、休息一下或换一种劳动方式，以诱发灵感。

综合上述，灵感的激发，首先必须进行长期的准备性劳动；其次必须把全部的注意力集中在问题上直至对问题达到沉迷的程度；再者必须摆脱习惯性思维的束缚，因为对问题长时间的专心研究常常会形成一条固定的思路；另外充分利用原型启发，养成随身带纸和笔的习惯，保持乐观而镇定的

情绪，均有助于灵感的产生。

生物节律

许多大学生在学习过程中，均存在着这样一种心理现象，即在某一时期内，个体表现为精神愉快、精力充沛、思维敏捷、记忆力特别好。而在某一时期内却表现为精神萎靡、注意力分散、学习效率较差。这实际上是生物节律在起作用。一些心理学家认为：任何人从诞生到生命终结的整个过程中，都存在个体内部周期性的变化，这些变化包括个体智力、体力、情绪等有规律的波动，从而形成周期性的“高潮期”、“低潮期”、“临界期”的交替变化。在“高潮期”个体表现为精力充沛、思维敏捷，大脑皮层细胞十分活跃、兴奋、记忆力提高。而在“低潮期”个体则表现出大脑疲劳、记忆力下降、情绪低落、意志消沉、精神萎靡、注意力不集中等。在精力充沛、精神愉快、思维敏捷、脑细胞兴奋的“高潮期”状态下学习、工作、效率极高，是记忆与创造活动的最佳时期。个体在这种状态下能发挥内在的潜力、提高学习效率，并能取得良好成绩。而在体力下降，大脑疲劳的抑制期，注意力难以集中、学习效率极低。在这种“低潮期”强行学习，不但不能取得良好成绩，而且还会影响身体健康。

科学家在 1960 年开始研究个人在不同时间内掌握知识的能力与个体生物节律的关系。奥地利因斯布鲁大学的泰尔其尔教授对数百名高中和大学生的考试成绩进行研究后，指出了人的智力是以 33 天为波动周期的。后来又有人研究发现

体力盛衰以 23 天为周期，情绪波动则以 28 天为周期。可是，在同一天内，不同类型的人又有不同的机能节律变化。“猫头鹰”型的学生，喜欢晚上看书。这种类型的人，在夜间读书，精力充沛，注意力集中，记忆效果好，思维也敏捷。“百灵鸟”型的学生，喜欢清晨看书。这种类型学生在清晨和上午精神焕发，大脑兴奋，记忆力和创造力很强。还有一种白天和黑夜学习效率差不多的混合型学生。因此，依据生物节律，不同学生据自身特点，合理地安排学习、工作与创新活动，是其获得优异成绩的重要条件。

生物节律理论在实践中有很多用途。日本大阪运输公司，运用生物节律理论给汽车司机编排工作时间表，避免了许多意外事故，提高了工效。在体育界，我国有人试图运用生物节律理论，对在香港举行的女篮锦标赛中我国女篮惨败的原因进行分析发现：在比赛当天，我国女篮中有 7 名队员处于“低潮期”或“临界期”，五名主力队员中只有一名队员处于“高潮期”。俄罗斯杰出的作曲家柴可夫斯基告诉人们，他成功的全部秘诀在于，每天在规定的时间内做规定的事情，而且保持对工作良好的精神状态。因此，只有对自己的生物节律充分了解和掌握，才能有效地在有限的时间内以有限的精力获得较大成绩。

当然生物节律并不是一成不变的，它只是调节和支配人的生理机能效应的一个重要因素。它只是告示人们，在某段日子里可能出现的体力、情绪、智力的倾向而已。因此，利用生物节律应注意三点：第一，了解自身的生物节律。前人研究提出按阳历计算个人出生至想要了解日期的总天数分别被 33、23、28 所除，所得余数即为所了解日期所在月份内智

力、体力、情绪的周期数。而同天不同时间内生理机能的变化，则靠自己平日有意观察、揣摸而得。第二，善于利用生物节律合理安排个人学习、工作和创新活动。第三，进行自我调适，实施自我暗示，使大脑、体力、情绪处于最佳状态。

注意障碍

在大学生心理咨询实践中，常常有学生咨询这样的问题：为什么在日常工作、学习、生活中经常出现注意分散、难以集中的现象呢？是否有办法可以提高注意力呢？

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。注意本身并不是一种独立的心理过程，而是感觉、知觉、记忆、思维等心理过程的一种共同特性。当环境或任务发生变化时，注意从一个对象或活动转到另一个对象或活动上，叫注意的转移。注意的转移是正常的，只有当注意为一定的目标服务，监督并为实现这一目标时，注意才具有定向性和理性。根据引起注意及维持注意的目的是否明确和意志努力程度的不同，可把注意分为两大类：一种是没有预定目的、不需付出意志努力的注意，叫无意注意，又称不随意注意。如我们平时逛大街看到的建筑、装璜、广告、服装等。另一种是有预定目的、需付出一定意志努力的注意（又称随意注意）。如我们要学习一种新知识，完成某项工作，就需要把注意力积极投入到对象上去；为了能理解、掌握对象，或是顺利地完成任务，就要自觉地付出努力，甚至需要克服一定困难，以使注意指向、集中于当前的对象。注意障碍表现在强度、范围和持久性方