

大学生

心理辅导

案例

赵艳丽 编著



中国海洋大学出版社

B844.2

68

2007

赵艳丽 编著



大学生

# 心理辅导

案例



中国海洋大学出版社

·青岛·

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生心理辅导案例/赵艳丽编著. —青岛:中国海洋  
大学出版社,2007.3

ISBN 978-7-81067-972-5

I. 大… II. 赵… III. 大学生—心理卫生—健康教育  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034410 号

**出版发行** 中国海洋大学出版社  
**社 址** 青岛市香港东路 23 号 **邮政编码** 266071  
**网 址** <http://www2.ouc.edu.cn/cbs>  
**电子信箱** xianlimeng@qingdaonews.com  
**订购电话** 0532-82032573(传真)  
**责任编辑** 孟显丽 **电 话** 0532-85902046  
**印 制** 淄博恒业印务有限公司  
**版 次** 2007 年 3 月第 1 版  
**印 次** 2007 年 3 月第 1 次印刷  
**成品尺寸** 140 mm×203 mm  
**印 张** 8.5  
**字 数** 211 千字  
**定 价** 15.6 元

## 序



加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容,是培养高素质人才的重要环节,是加强和改进大学生思想工作的重要任务。大力推进大学生心理健康教育工作具有重要意义。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。高素质人才,既要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。重视心理健康教育,根据大学生的身心特点和发展规律,注重培养大学生良好的心理品质和优良品格,促进大学生全面发展,是高等学校一项十分紧迫的任务。

大学生正处于人生发展的重要时期,大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说,他们在成长过程中遇到的困难和矛盾、产生的困扰和冲突,会形成这样或那样的心理问题。而这些心理问题又往往同他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。心理问题,是世界观、人生观、价值观问题在心理方面的反映。心理问题的解决,从根本上讲要以树立正确的世界观、人生观、价值观为前提。反过来,心理问题的存在,也必然影响正确世界观、人生观和价值观的确立。因此,加强和改进大学生思想工作,要在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面全面展开,使思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进。当代中国大学生大多为独生子女,他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。他们自我定位比较高,成才欲望非常强,但缺乏克服

困难、承受挫折的锻炼,心理发展并不成熟,甚至存在明显的缺陷,极易出现情绪波动。随着经济社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的实行,大学生面临的社会环境、家庭环境和学校环境日益纷繁复杂。他们面临的学习、就业、经济和情感等方面的压力越来越大,不可避免地会形成各种各样的心理问题,亟须疏导和调节。我们要按照贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则,积极探索心理健康教育的具体内容、方法和途径,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作。

我国的大学生心理健康教育直到20世纪90年代初才开始得到社会各界的普遍重视,从这个意义上讲,心理健康教育还是一个新概念、新领域,有许多问题亟待我们深入研究和探讨。系统、深入和有效地加强大学生心理健康教育,是当前我们面临的重大课题之一。本书的出版,是对前期出版的《大学生心理健康教程》的补充,是通过案例的方式帮助学生排除困扰、平衡情绪、提高认识、激励意志,以实现提高社会生活的适应能力、树立正确的人生态度、增进身心健康、促进良好心理素质和思想道德素质全面发展的目的。

本书的作者一直从事心理健康教育和心理咨询工作,在理论和实践的結合上作了十分有益的探索,值得肯定。我们相信,随着经济社会的不断发展,随着高等教育改革的不断深化,心理健康教育工作会越来越重要,会涌现出更多、更好的心理健康教育优秀成果,不断推动我国的大学生心理健康教育再上新水平!

高青

2007-01-20

## 目次



序	(1)
一 心理咨询	(1)
1 什么是心理咨询	(1)
2 心理咨询有什么作用	(3)
3 如何评价心理咨询的效果	(6)
4 什么是团体咨询	(9)
5 心理咨询和心理治疗有什么区别	(11)
6 心理咨询和思想政治教育是不是一回事	(14)
7 正视形形色色的网上心理测验	(18)
8 测谎仪真的能测谎吗	(20)
二 生活、学习、适应	(23)
1 谈谈大一新生的适应问题	(23)
2 参加的活动是不是越多越好	(28)
3 怎样消除因经济带来的心理困扰	(30)
4 如何对待期望与压力	(33)
5 怎样提高学习效率	(35)
6 如何自我激发学习动机	(41)
7 考试紧张怎么办	(44)
8 怎样摆脱“考试焦虑”	(47)
9 学习焦虑者自我放松操	(51)
10 失眠的原因与对策	(53)
11 心理实验给我们的启示	(56)

三	认识自我、悦纳自我、超越自我	(58)
1	树立正确的自我意识	(58)
2	如何克服羞怯感	(61)
3	血型能决定人的命运吗	(64)
4	双重气质的人心理正常吗	(66)
5	如何摆脱猜疑心理	(69)
6	自我意识的整合	(72)
7	解析《无间道Ⅲ——终极无间》	(75)
8	我一生气就吃东西	(78)
四	做自己情绪的主人	(81)
1	我的情绪我控制	(81)
2	学会体验快乐	(86)
3	不要预支明天的烦恼	(89)
4	今天你幸福吗	(90)
5	八个快乐的心理暗示	(93)
6	心理“疙瘩”是从哪里来的	(95)
7	负性情绪有碍营养素的吸收利用	(98)
8	眼泪：天然的放松剂	(100)
9	学会舍弃	(102)
10	心理暗示的力量	(104)
11	音乐疗法	(107)
12	“目的颤抖”现象	(110)
13	直面嫉妒	(113)
14	我应该如何表达愤怒	(116)
15	走出自卑	(119)
五	挫折	(123)
1	积极地面对挫折	(123)
2	倾诉——释放心中的烦恼	(127)

3	豁达,赋予人生美丽的色彩·····	(130)
4	防止负性情绪的“零存整取”·····	(133)
5	如何塑造弹性心理·····	(135)
6	创伤后引起的心理问题·····	(138)
7	相信自己是一只雄鹰·····	(141)
六	建立和谐的人际关系·····	(144)
1	印象是怎样形成的·····	(144)
2	宿舍你我他·····	(150)
3	为什么有时控制不住自己的冲动·····	(153)
4	把握交往尺度·····	(156)
5	人际交往的心理模式·····	(158)
6	让忠言不再逆耳·····	(160)
7	如何发挥赞美在人际交往中的作用·····	(163)
8	非语言交往技巧·····	(166)
9	服装也会说话·····	(169)
10	超限效应·····	(172)
七	恋爱·性·····	(173)
1	如何追女孩·····	(173)
2	男友夸别的女孩漂亮,我受不了·····	(177)
3	疯狂减肥为哪般·····	(180)
4	性意识的发展模式·····	(183)
5	失恋不等于失败·····	(186)
6	说服自己放弃的六个理由·····	(190)
7	女大学生,如何把握自己的第一次·····	(193)
8	梦遗是怎么回事·····	(196)
八	择业心理辅导·····	(199)
1	如何科学地规划职业生涯·····	(199)
2	如何进行自我分析·····	(203)



3	面试秘籍 .....	(208)
4	面试中如何扬长避短 .....	(211)
5	解读主试者的身体语言 .....	(214)
6	装一把心锁 .....	(217)
7	择业时存在的误区 .....	(218)
8	初涉职场 .....	(220)
9	对职业生涯中的自卑说再见 .....	(223)
10	跳槽如何越跳越高 .....	(226)

## 九 心理障碍 .....

1	抑郁症的预防与治疗 .....	(229)
2	微笑抑郁 .....	(233)
3	焦虑症 .....	(236)
4	焦虑管理训练 .....	(239)
5	强迫症 .....	(242)
6	什么是发作性睡病 .....	(244)
7	瘾症的形成与防治 .....	(246)
8	网络成瘾的表现与心理调适 .....	(249)
9	“凝固的音乐”与健康 .....	(253)
10	恐怖犯罪心理分析 .....	(255)

	参考文献 .....	(258)
--	------------	-------

	后记 .....	(260)
--	----------	-------

## — 心理咨询



### 1 什么是心理咨询

阳光姐姐：

你好！

我是刚入校的大一新生，以前听说过心理咨询，但我在中学没有，我也从没咨询过。不知道心理咨询是怎么回事。我很想了解一些有关这方面的知识，你能帮助我吗？

小生



小生同学：

你好，很高兴回答你的问题。

首先对你进入我校表示热烈的欢迎。下面我就你提出的问题作一下解释。

在汉语的解释中，咨是商讨，询是询问。“咨询”一词含有商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等意思。心理咨询是来询者就自己心理、精神、情感方面存在的问题，向咨询专业人员进行诉说、商讨和询问，以求解决问题的过程。心理咨询是建立在相互信任的基础上的，咨询师会耐心认真地倾听来询者的诉说，帮助来询者分析问题产生的原因，辨明来询者心理问题的性质，和来询者一起商讨解决问题的对策，使来询者的心理恢复平衡。通过心理咨询可以使来询者的潜能得到挖掘，有助于增强来询者的心理素质，提高来询者的心理健康水平。

心理咨询应强调以下几个基本因素：

第一，心理咨询解决的是心理方面的问题，而不是帮助来询者解决具体的问题。比如一个学生因宿舍人际关系紧张找到我，希望我通过消除人际关系紧张，同时希望我通过协调辅导员，帮他调换宿舍。消除人际关系紧张是心理方面的问题，咨询师会尽力给予帮助；而调换宿舍是生活中的具体问题，咨询师不负责解决这方面的问题。其实人际关系紧张消除了，宿舍调换也就没有必要了。

第二，心理咨询是来询者的自愿行为。家长、辅导员、老师可能对你提出让你去心理咨询的建议，但你不愿意来，谁也不会强求你。心理咨询只有在来询者自愿的前提下才有利于问题的解决。现在我们学校主动来咨询的人越来越多，有时甚至应接不暇。

第三，心理咨询强调良好的人际关系氛围。良好的人际关系是心理咨询的必要条件，只有在良好的人际关系中，来询者才会坦诚说出自己的问题，只有在这种情况下，才能解决问题。心理咨询和思想政治教育不同，咨询师不会以教育者自居，因此同学不必有任何的畏惧。

第四，咨询师为来询者严守秘密，这是咨询师的职业道德。来询者在咨询过程中会向咨询师说出许多秘密，这时来询者处在一个极易被伤害的地位，会产生不安全感。这也是同学的顾虑之一。咨询师是经过专业训练的专业人才，会对咨询过程中的谈话内容、资料等妥善处理，不会出现泄密现象，因此，同学不必有顾虑。

第五，心理咨询是一种特殊的成长过程。处于成长期的青年学生，尤其是大一新生，心理咨询能使自己尽快适应新环境，使自己在个性发展、身心健康等方面领悟许多新的道理，在解决问题的过程中逐渐成长、成熟。

再次感谢你对我的信任。

阳光姐姐



## 2 心理咨询有什么作用

阳光姐姐：

你好！

我是一名大一新生。现在许多学校都有心理咨询机构，社会上也开通了一些心理咨询热线。我有时也想去咨询，但有同学说心理咨询没什么用，不管遇到什么事情，自己想开点就行。所以我就一直到现在没有去。您能不能告诉我，心理咨询究竟有什么用？

小朵



小朵：

你好，非常感谢你对我的信任。

有许多同学，甚至是我的朋友，也经常问我这个问题。心理咨询肯定有作用，这一点毋庸置疑。

1. 倾诉。每个人都有倾诉的心理需求。当我们遇到高兴的事情，希望与亲人或朋友分享；当我们孤独寂寞的时候，希望有人能与我们沟通聊天；当我们心情烦闷的时候，希望有人能理解安慰……这些都需要通过倾诉来释放心里的压力。谁是最好的倾听者呢？在我们周围，父母、亲人、朋友、同学等都可以成为听我们诉说的人。但是，向他们诉说也有不方便、不合适的时候。比如，向父母倾诉，怕他们为自己担心，有时候还存在代沟；有时候自己的隐私也不愿意向朋友倾诉，怕招来非议，甚至是伤害。与自己没有亲缘、利害关系的心理咨询者不仅能耐心听我们倾诉，而且具备专业知识，能够帮我们分析问题、解决问题。

倾诉心声也是心理咨询的第一个重要条件，同时也是咨询成功的必要条件。因此，你去进行心理咨询的时候，应当首先把自己

的内心想法向咨询师讲清楚,这对于解决你的心理困惑十分重要。

2. 找出问题的症结。人的心理困惑有各种类型和性质,不同的问题应当用不同的方法来解决。不把问题的症结找出来,往往不能消除心理压力,反而会增加心理负担。人的许多心理问题并非心理疾病。就大学生而言,有些困惑是与学习有关的,比如学习方法、学习焦虑;有的与自我意识有关,比如我是个怎样的人,自卑等;有的与恋爱有关等等。这些都不是心理疾病,但如果不及时解决,就会使人情绪低落、影响学习,甚至引起身心疾病,因此,应当通过心理咨询,找出问题的症结,进行及时调整。

3. 商讨解决问题的对策。在倾诉、找出问题症结的基础上,咨询者可以与你共同分析问题,商讨解决问题的对策。你也知道,“咨询”这一概念的含义就是商讨和询问。弄清楚问题的性质之后,下一步就是商讨解决问题的对策。俗话说:“旁观者清,当局者迷。”当一个人处于生活困惑的旋涡中时,思路常常会被堵塞,产生不知如何是好的感觉。而咨询者处于旁观者的角色,在与你共同商讨问题时,他的头脑清醒、思路开阔,能帮助你分析问题的原因,纠正偏见,从而帮助你正确认识所面临的问题,也能为你提出一些合理化的建议,供你参考。心理咨询者绝不替你来做武断进行选择,而是帮助你自己学会如何进行明智的选择。当你学会了如何进行明智选择的时候,你的人格也就得到了一次发展和完善的机会。

青年学生由于缺乏生活的磨炼,遇到问题往往不知道应该如何处理。心理咨询师多为心理学工作者或社会工作者,不仅具有专业知识,并有一定的阅历。在咨询过程中,他们能从心理科学的角度帮你分析问题,并以丰富的经验、阅历提醒你处理好人生道路上所遇到的各种问题。成功的心理咨询,可以把来访者从“山重水复疑无路”的处境,引向“柳暗花明又一村”的境地。

4. 平衡情绪。学校心理咨询一般是发展性心理咨询,它主要帮助来访者解决在成长过程中产生的各种心理问题,而不是治疗

精神疾病。帮助来访者平衡情绪是心理咨询的重要功能之一。人的心理问题主要通过一些不良情绪表现出来,因为情绪是心态的“晴雨表”。心理咨询能帮助你宣泄压抑、消除紧张、焦虑等等,使你不良的情绪得到调整。

5. 促进成长。心理咨询不仅能帮助你处理好目前存在的问题,还能通过处理当前问题的时候,提高你的认知水平,矫正你的错误思路,帮助你正确对待自己,增强自信……在某些问题上使你终身受益。因为,心理咨询不可能就事论事,心理问题不可避免地涉及人的个性或人格的问题,尤其是大学生,正处在身体发育和人格发展的关键时期,在这一时期,心理上比较敏感,认识不够成熟,产生这样或那样的心理困惑是必然的。但这些问题是精神正常的人在成长过程中遇到的问题,而不是心理疾病。通过一次或数次心理咨询,使你的认识得到了提高,人格得到了完善。

阳光姐姐



### 3 如何评价心理咨询的效果

阳光姐姐：

你好！

我是一名大三的学生。现在面临考研和就业等许多问题，我特别想去进行心理咨询，但不知心理咨询有没有效果？我问过几个曾去咨询的同学，他们有的说心理咨询很管用，有的说心理咨询一点也不管用，咨询了，问题照样存在。请你告诉我，我们应该怎样去评价心理咨询的效果呢？咨询者的态度是否会影响咨询效果呢？谢谢！

小北

6

小北：

你好，非常感谢你对我的信任。

你问的这个问题很重要。

关于评价心理咨询的效果问题，也就是管不管用的问题，不能用“是”或“否”来回答，而应从多方面来评价和分析。

首先应当看心理咨询工作目标实现了没有。心理咨询目标有总体目标和具体目标。总体目标是为了促进一代人的健康成长，通过对具体问题的咨询和辅导，达到增强心理素质、增进身心健康的目的。通过心理咨询，要帮助来访者正确认识和对待自己、正确认识和理解他人，提高适应环境的能力，学会在逆境中调整情绪、自我激励。成功的心理咨询往往能对来访者今后为人处世的态度和方法产生深远影响，学校心理咨询还可以帮助来访者树立健全的人格，在处理问题的同时认识自我、完善自我、超越自我。

具体目标包括：①对来访者心理怒火的性质诊断是否准确。

咨询师通过来访者诉说的情景, 辨明其心理困惑的性质, 进而对症下药。如果是一般心理困惑, 就通过辅导, 提出解决问题的建议等方式来帮助来访者平衡情绪、改变认知结构等; 如果是神经症等严重的心理疾病, 就要与医疗部门联系, 进行医学干预; 如果来访者有轻生的念头, 就要进行危机干预, 及时救助。②来访者的消极情绪是否得到了缓解。来访者大多是在生活或学习中遇到不顺心的事情而情绪低落的人, 在咨询过程中, 通过宣泄心中的压抑, 咨询师的抚慰、关怀以及问题的解决, 使来访者的情绪得到调整。③来访者在处理心理和生活困惑中是否得到一些启示。心理咨询实际上也是一种辅导, 尤其是大学生在处理人生道路上的难题时往往产生紧张等一些负性情绪。咨询师如能用自己的心理学知识和积极的人生感悟, 给来访者以启发和帮助, 使他们领悟人生的真谛, 这就促进了大学生的成长。

影响咨询效果的因素要从咨询师和来访者两方面来考虑。一方面, 咨询师的工作态度、业务水平以及他自己的人格特质都会在一定程度上影响咨询效果。另一方面咨询效果也与来访者有关: ①来访者是否是自愿来的, 有没有解决问题的真诚和迫切愿望。有的来访者对心理咨询的性质和原则不太了解, 是迫于家长、教师或其他人的指使或压力而来, 对心理咨询存在抵触情绪。在这种情况下, 双方不容易沟通, 肯定会影响咨询的效果。②与能否建立良好的咨询关系有关。有的人来到咨询室是抱着试试看的心里, 并没有把问题全说出来, 尤其是一些难以启齿的问题。这些使咨询师无法把握问题的症结, 很难有效果。另外, 心理咨询常常不是一次就结束的, 一般一次掌握在 50 分钟, 因此需要建立两次到数次稳定的咨询关系, 方能奏效。③与人和事的性质有关系。如由贫穷带来的心理问题, 咨询师不可能直接扶贫, 但可以帮助他找回自强自立的信心。如是精神病患者, 心理咨询只能给予辅助性的帮助。④与认同程度有关。有的人以为心理咨询就是帮助他们下



决心,拿主意的。实际上这是心理咨询的禁忌。心理咨询的原则不是去替人作聪明的决定,而是帮助人学会作聪明的决定。还有一些来访者希望自己的问题得到立竿见影的效果,就好像感冒发烧用退烧药马上见效一样,使问题得到解决,这种想法是不现实的。因为心理问题是一段时间形成的,是一个过程。解决问题也需要一个过程,它和服药打针是不一样的。此外,咨询师的分析和建议是否会得到来访者的认同,是否会付诸实践,都会影响咨询的效果。⑤咨询效果与来访者的人格特征有关。例如,具有多疑、自负、对任何人都不相信的人,当然对心理咨询师也不相信。对于这类来访者,心理咨询师也无能为力。

心理咨询效果的评价受多方面的影响。在每个人自身和周围环境之中都有许多资源,这些资源可以帮助我们自我调整、自我发展。在心理咨询中,咨询师常常是通过调动和利用这些资源,更好地帮助来访者在自我认知的基础上,调整自我。事实上,心理咨询本身也是一种资源,关键在于你是否善于利用它。

再次感谢你对我的信任。

阳光姐姐

