

Da Xue Sheng

Xin Li Zi Xun



大学生 心理咨询

主编/王相立 杨颖
陆清省 王怀静
姜红 董俊玲



吉林科学技术出版社

大学生心理咨询

主 编 王相立 杨 颖 陆清省
王怀静 姜 红 董俊玲

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询/王相立主编.—长春:吉林科学技术出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5384-3482-8

I. 大… II.王… 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 049307 号

大学生心理咨询

王相立 杨 颖 陆清省

王怀静 姜 红 董俊玲 主编

责任编辑:赵 鹏 封面设计:创意广告

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂

*

850×1168 毫米 32 开本 13.75 印张 327 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价:30 元

ISBN 978-7-5384-3482-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-85635185

网址 www.jlstp.com 实名 吉林科学技术出版社

编 委 会

主 编 王相立 杨 颖 陆清省
王怀静 姜 红 董俊玲

副主编 (按姓氏笔划排序)

毛西高 王宗梅 王桂霞
孙仕田 许成君 宋玉华
李兆廷 李晶莹 邱少慧
张泽花 陈晓建 孟宪礼

前言

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期,也是其个性心理转折的时期。面对科技进步、经济全球化以及体制变革等多重因素引致的市场经济的迅速发展、竞争的日趋激烈,如何培养大学生健康的心态,以应对日趋严峻的挑战,是当前我们面临的重要而又迫切的职责和义务。

在我国,大学生作为承载社会、家长高期望值的群体,自我成才的欲望非常强烈。但其心理发育尚未成熟,缺乏社会经验,适应能力较差。对社会对自己还缺乏全面、正确的认识,一旦理想与现实之间差距过大,便很容易产生各种各样的心理矛盾,从而引发各种各样的心理问题,甚至导致心理障碍。据有关统计资料表明,我国约有20%~25%的大学生存在不同程度的心理健康问题。而且女生明显比男生严重;农村学生比城市学生严重;非重点院校学生比重点院校学生严重。心理健康状况不良已成为大学生辍学的主要原因。八十年代中后期,一种旨在促进大学生心理发展,调节大学生心理问题的新的教育形式——心理咨询悄然走进校园。九十年代初,随着高校改革的不断深入,心理咨询工作愈来愈受到各界的重视。但直到今天,高校的心理咨询工作仍良莠不齐,有的学校只是作为一种形式,有的甚至把心理咨询等同于思想工作。因此,尽快提高高校心理咨询水平,让大学生勇敢而坦然地面对现实十分重要。本书力求贴近大学生的生活实际,注重可读性,注重心灵的互动。另外还介绍了临床常用的精神药物,具有一定的临床实用性。

由于我们水平有限,难免有不足或偏颇之处,恳请广大读者给予批评指正。

2006 年 11 月

目 录

第一章 大学生心理咨询概述	1
第一节 心理咨询的历史	1
第二节 心理咨询的发展	7
第二章 现代心理咨询的基本理论	10
第一节 认知理论	10
第二节 人格理论	35
第三节 行为动力理论	49
第三章 大学生心理咨询的方式与方法	62
第一节 大学生心理咨询的方式	62
第二节 大学生心理咨询的方法	68
第四章 大学生心理咨询的困惑	75
第一节 神经症	76
第二节 精神病	80
第三节 心身疾病	81
第四节 自杀行为	84
第五章 大学生心理咨询的技巧	88
第一节 大学生心理咨询的程序	88
第二节 大学生心理咨询的常用技巧	94
第三节 大学生心理咨询的调整技艺	101

第六章 大学生心态咨询	114
第一节 怎样才能使自己快乐	114
第二节 怎样调节自己的不良情绪	115
第三节 影响大学生心理健康的因素	115
第四节 大学生内心冲突与矛盾	120
第五节 大学生应具备的心理素质	124
第六节 这是什么心理问题	127
第七节 害怕找不到合适的工作	129
第八节 失眠与心理	131
第七章 大学生青春期心理咨询	133
第一节 青春期的躁动	133
第二节 怎样面对“青春迷茫”	134
第三节 浪漫与悔恨	135
第四节 单相思	137
第五节 网上交友是否靠得住	139
第六节 异性之间如何交往	141
第八章 大学生情爱心理咨询	143
第一节 早恋了怎么办	143
第二节 一见钟情	144
第三节 失恋了怎么办	146
第四节 如何才能忘掉对方	148
第五节 早恋的惨重教训	149
第六节 “心理情结”导致的恋爱失败	150

第九章 大学生友情亲情咨询	154
第一节 怎样才能找到知心朋友.....	154
第二节 怎样才能获得友谊.....	155
第三节 异性中的友情与爱情.....	156
第四节 如何获得快乐.....	157
第五节 与人相处难怎么办.....	158
第六节 如何克服自卑心理.....	159
第十章 大学生人生心理咨询	162
第一节 自己的理想并不理想.....	162
第二节 科学与迷信.....	163
第三节 男女之间的差异.....	165
第四节 女性的“第六感觉”	167
第五节 为什么男子魁伟而女子娇小.....	170
第六节 竞争与嫉妒.....	171
第七节 不想嫁人是一种什么心理.....	174
第八节 怎样对付上司的性骚扰.....	177
第十一章 大学生心理自助	178
第一节 怎样调节自己的心态.....	178
第二节 有没有使人聪明的药物.....	183
第三节 胡思乱想怎么办.....	185
第四节 怕火车是不是心理问题.....	186
第五节 眼睛总是斜视怎么办?	188
第六节 长得漂亮到底好不好.....	189

第七节	怎样解除精神压力·····	190
第十二章	大学生心理障碍个案与诊治·····	192
第一节	大学生心理困惑原因分析·····	192
第二节	大学生成长中的失落个案与诊治·····	223
第三节	大学生无法承受学业重负个案与诊治·····	235
第四节	大学生社交困惑个案与诊治·····	258
第五节	大学生陋习个案与诊治·····	281
第六节	大学生性诱惑个案与诊治·····	295
第七节	女大学生个案与诊治·····	315
第八节	自杀及其原因·····	322
第十三章	精神疾病常用药物·····	330
第一节	精神药理学基础知识·····	330
第二节	抗精神病药·····	334
第三节	抗躁狂药——锂盐·····	363
第四节	抗抑郁药·····	368
第五节	抗焦虑药与镇静催眠药·····	398
第六节	抗癫痫药·····	409
第七节	抗巴金森氏症药·····	422

第一章 大学生心理咨询概述

近年来,心理咨询在世界许多国家和地区迅速发展,尤其是在发达国家和一些发展中国家,心理咨询的意识越来越多地渗透到人们日常生活的各个领域。心理咨询运用有关心理科学的理论和方法,通过与咨询对象的交谈,达到解除或部分解除当代大学生的心理问题,能够维持和增进他们身心健康,促进他们人格的发展和潜能的开发。

第一节 心理咨询的历史

追溯历史,中国古代早就有“咨”、“询”两字,前者是商量之意,后者是询问之意,与现代咨询的含义接近。现代的咨询一词来源于拉丁语,其含义为商讨和协商。在现代英文中,据牛津英汉双解词典,前者是指解答疑难,回答问题;而后者是指通过心理学的方法,启发当事人的潜力,从而渡过困境,有所进步。咨询的实质就是一种职业性的帮助关系,即由受过专门训练的人员向来询者提供帮助。目前这一职业已得到广泛和迅速的发展。如大学生就业咨询,社会工作服务咨询,婚姻咨询,老年服务咨询以及心理咨询等。心理咨询也与其他咨询一样,是一种由受过专门训练的专业人员向来访者提供心理学帮助的关系。

心理学家帕格森认为:“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氛围和条件,使咨询对象发生变化,做出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立的个体,从

而成为一个更好的人和更好的社会成员。”美国《哲学百科全书》认为,咨询心理学有如下几方面特征:一是主要着重于正常人;二是对人的一生提供有效的帮助;三是强调个人的力量与价值;四是强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;五是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;六是充分考虑情境和环境的因素,强调人对于环境资源的利用以及必要时应改变环境。美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式和发展模式。该书认为:“咨询心理学始终遵循着教育的模式,不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(而不是患者)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为,从而能够最大限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,扫除其成长过程中的障碍。”

心理咨询是通过语言、文字等媒介,运用心理学知识、理论和技术,咨询者与来询者的协商、交谈和指导过程。通过心理咨询,可以使咨询对象的认识、情感和态度等有所变化,解决其在生活、学习、工作、疾病和康复等方面出现的问题,从而更好地适应环境,保持和增进身心健康。

心理咨询的对象主要是正常人及能够接受咨询帮助的轻微精神障碍患者。幼儿以及不能自诉、交谈的精神障碍患者一般不能作为咨询的直接对象,但可以通过其父母、亲属、同事或其他人的协助、陪同,进行间接的心理咨询。

一、古代心理咨询的历史

从远古时代开始,心理咨询就开始萌发了。那时候,部落的首

长和长者充当“咨询家”的角色。到了早期文明社会,则由各种宗教领袖、巫者和有学问的人来代替。古希腊时代大哲学家苏格拉底公元前 469 至前 399 年,经常往来于市井之间,以他睿智幽默的诘问法,帮助人们获得认识生活和自我的正确方法。我国先秦道家之集大成者庄子,以他的人生哲学告诉人们顺从自然、顺从人的本性而生活,返回人的自由的本来状态。“庄子之言犹药也,可以医人之病”。他和苏格拉底等学者堪称杰出的“心理咨询家”。据此,心理咨询的历史渊源至少可回溯到希波克拉底公元前 460 至前 377 年。在此之前的数千年间,神灵主义的医学模式支配着人们对心理障碍的认识和处理心理变态被视作邪恶的幽灵附体或神灵惩罚所致,因此必须通过驱邪和祈求的办法寻求解脱。驱邪的方法包括符咒、巫术、泻药、放血、鞭笞、饥饿、烧灼、快速旋转、捆绑乃至投石击死等极不人道的手段。

作为古希腊哲学家和一代名医,希波克拉底拒绝恶魔附体的邪说,他和他的追随者呼吁对心理障碍的患者进行较人道的治疗,包括采用令人愉快的环境、运动、适当的饮食、按摩和温水浴等手段。更为重要的是,他主张“治病先知人”,即“知道患病的人是什么样的人,比知道某人患什么病更为重要”。此外,他还提出“一是语言,二是药物”的治疗主张,明确提出语言对心理障碍的治疗作用。对心理(特别是情绪)障碍而言,“一个小丑进城,胜过一打医生”。非常可惜,这些进步的思想未能被继承下来,否则就不会有中世纪对精神病病人的残酷折磨,心理咨询和心理治疗早就会发展起来了。

在我国,出现于春秋战国末年的中医学典籍《黄帝内经》,提出了“天人合一”、“天人相应”和“形神一体”的整体说和心身一元论主张,以及“内伤七情”与“外感六淫”的病因说,它强调“得神者昌,失神者亡”,主张“养心调神”和“心病还须心药治”。这些思

想在今天看来仍有重要意义,值得我们去发掘。

二、现代心理咨询的兴起

心理咨询于 19 世纪末、20 世纪初诞生于美国。1896 年美国心理学家威特默在宾夕法尼亚大学创办了世界上第一个临床心理诊所,并首创“临床心理学”这个术语,作为心理健康一个服务领域的名称。这一事件和早期的职业指导成为心理咨询发端的重要标志。心理咨询的产生,是多种社会、政治、科学技术和人的需求等因素相互作用的必然结果。有的学者分析认为,心理咨询开端与兴起同实验心理学、心理卫生运动、心理测量运动、职业指导运动、精神疾病新疗法的发现以及人本主义思潮的影响密不可分。

(1)实验心理学。实验心理学是利用实验的方法对人和动物的行为进行科学研究的心理学分支学科。19 世纪以前,心理学问题大多是在哲学领域内采用思辨和内省的方法加以探讨。1879 年德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界第一间心理实验室,标志着心理学从哲学中分离出来,冯特便成为实验心理学的创始人。此后,心理实验蔚然成风,以动物和人类志愿者为受试者,用人工实验的方法制造心理障碍的研究大量涌现。这些研究为阐明各种心理障碍的病因、发病机制和防治方法提供了大量科学资料,也为心理咨询奠定了科学的基础。

(2)心理卫生运动。心理卫生运动的兴起同一位名叫比尔斯的美国人有着密切的联系。他年轻时曾患过躁狂抑郁症,为此曾在美国几所私立和州立医院住院三年。1908 年,他依据个人经历,写了一本至今仍很闻名的书《自觉之心》,在这本书中他历数了由心理障碍所带来的巨大内心痛苦和在精神病院所受到的非人道待遇。这本书出版后,在社会上引起巨大的反响。著名心理学家詹姆斯和精神病学家迈耶响应比尔斯的呼吁,支持他向公众宣传

心理卫生知识和组建全美心理卫生委员会和心理卫生联合会的工作。心理卫生运动的兴起导致儿童心理诊所和社区心理卫生中心的组建,从而为心理咨询的顺利开展提供了必要的场所和基地。

(3)心理测量运动与个体差异的心理学研究。心理测量是根据一定的规则对个体的某些心理特征作出定量的描述,是对个体作出心理评估或心理诊断的重要依据之一,而心理评估又是对个体进行心理咨询的必要条件。心理测量是在实验心理学的基础上产生的,英国科学家高尔顿被誉为差异心理学之父,是心理测量的著名先驱之一。心理测量的常用工具——心理测验或量表,于19世纪和20世纪之交开始出现并被用于对心理障碍者的心理评估,从而推动心理咨询走向科学发展的道路。

(4)职业指导运动。19世纪和20世纪之交,美国加快了其工业化与城市化的发展。新技术的涌现以及大量欧洲移民和农民投身工业生产,产生了职业指导的迫切要求。美国著名职业教育家F·帕森斯自1895年便开始尝试通过同申请就业者交谈,了解其心理状况、兴趣、爱好和能力类型,并根据劳动力市场的需求情况向其提出职业选择的具体建议。这实际上便是职业咨询,也是心理咨询的早期阶段的主要形式。1909年,F·帕森斯出版了《选择职业》一书,为职业咨询乃至整个心理咨询的诞生奠定了第一块基石。第一次世界大战后,随着心理测试运动的兴起,到20世纪30年代发展成职业指导浪潮,大大推动了心理咨询的早期发展。职业心理咨询在今天仍然是广受欢迎的心理咨询形式,它对于“职得其人,人尽其能”有重要价值。

(5)我国应加强这一方面的工作,特别是在学校里。精神疾病新疗法的出现。历史上精神病人曾被视为撒旦的同伙,拥有能引起洪水、瘟疫和伤害他人的超自然力量。人们因此相信,拷打、折磨、饥饿、烧灼甚至宣判死刑是理所当然的治疗办法。这种情况在

中世纪达到顶点。1792年法国人道主义精神病学家皮内尔在文艺复兴和法国大革命思想的影响下,在他主持的一所医院的精神病医疗区内解除了束缚病人的锁链,让病人住进了清洁的充满阳光的房间,并友善地对待病人。结果发现,许多曾被长期认为毫无好转希望的病人有了显著的改善,甚至可以离开医院重返社会。

(6)到了20世纪初,随着医学和心理学的迅速发展,人们对精神疾病病因的认识逐渐深入。1905年,全身性麻痹的病因被发现(这种疾病是梅毒感染所致,会引起明显的人格改变、妄想和幻觉等心理障碍症状,在当时因此病住精神病院者占总住院人数10%以上),随之发现青霉素疗法。与此同时,弗洛伊德及其追随者证实了心理因素的重要作用,并创立了分析性心理治疗。随后,行为疗法、认知疗法和人本疗法、集体和家庭疗法等大量涌现,为心理咨询和心理治疗提供了日益增多的方法和手段。20世纪50年代期间,许多精神疾病的治疗药物被发现,60年代进入广泛临床使用阶段。抗焦虑、抗抑郁和抗精神病药物的临床应用,也为许多病人的心理咨询和心理治疗创造了较好的条件。

(7)人本主义思潮的影响。当代西方人本主义思想渊源可追溯到欧洲文艺复兴时期的哲学人道主义和18世纪的人性本善说。它的直接思想先驱是美国人格心理学家奥尔波特和墨菲,默瑞和凯利等。到20世纪50~60年代,人本主义心理学在美国兴起,其中最具有代表性的人物有马斯洛,罗杰斯。在人本主义思潮影响下,到20世纪40年代,心理咨询跨过早期的职业咨询或指导阶段,进入更加关注个体的人格和生活适应的阶段。马斯洛的自我实现论、罗杰斯的自我指导理论以及大学生来询者中心疗法和非指导性咨询方法,已成为当今心理咨询的主流和基础。

第二节 心理咨询的发展

一、美国的发展情况

赫尔申森和普沃尔将现代心理健康服务包括心理咨询在美国的演进历程分成五个发展阶段,即:开端(1875~1940),觉醒阶段(1941~1950),成长阶段(1951~1965),巩固与再评估阶段(1966~1979)和现阶段(1980~)。第二次世界大战期间,仅在美国就有100多万人由于心理健康原因不能参战,这使人们看到心理健康问题的严重性。心理卫生工作者通过心理干预使不少精神崩溃的战斗人员重新担负起自己的责任,这些技术及其效果给人们留下了深刻的印象。

因此,在战时便形成建立全国心理健康(卫生)研究所的立法。1946年,“全国心理健康条例”被通过,该法令授权各州拨出专款用于研究、证实和采用各种最有效的方法,以预防、诊断和治疗心理障碍。进入20世纪50年代后,心理咨询渐被确认为国家富强和教育生命力之所在。因此美国政府用于心理卫生的经费进一步增加,社区心理卫生中心的建设加速,危机干预的概念被提出。50年代晚期又通过“心理健康研究法”,授权“精神疾病与健康联合委员会”研究并提出涉及心理卫生各方面政策的建议。1961年该委员会提交了名为“心理健康与社会政策”的报告。1963年美国国会又提出了“社区心理卫生中心条例”。50~70年代,可以说是心理健康服务大发展的时期,随着多项立法的形成,心理健康机构和专业人员的数目也显著增多。例如,在1955~1977年间,心理诊所的数目增加了282%;1958~1964年间,仅高中的心理辅导员人数便由1:960人增到1:510人,心理辅导员同学生的比率由