

大学生

韩翼祥 常雪梅 主编

Psychological
Tutorship
of
College
Students

心理辅导

适应·发展·超越

浙江大學出版社

适应 • 发展 • 超越

大学生心理辅导

韩翼祥 常雪梅 主编

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理辅导:适应·发展·超越 / 韩翼祥, 常雪
梅主编. —杭州:浙江大学出版社, 2003.9
ISBN 7-308-03462-3

I. 大... II. ①韩...②常... 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(2003)第 083772 号

出版发行 浙江大学出版社
(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)
(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)
(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑 应伯根 沈建瑜

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 德清第二印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 13.25

字 数 339 千字

版 印 次 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 - 4000

书 号 ISBN 7-308-03462-3/B·048

定 价 18.00 元



序

可以这样说,人类几千年的发展史就是人认识世界、改造世界的历史。不断地认识世界、改造世界是人与动物的本质区别,也是社会得以进步的重要前提。然而,在人类历史发展的长河中,被认识、被改造的还有我们人类自己,而且这种人类既是主体又是客体的自我认识和改造的过程更为艰难,更为重要,更激动人心。心理卫生事业的蓬勃发展、心理健康价值的日益凸现,是社会发展的必然结果,更是人类认识自己、改造自己的必然结果。

21 世纪是充满应激与挑战、机遇与希望的时代。它在为人们创造更为广阔的发展空间的同时,也给现代人(包括大学生)带来了巨大的心理冲击,使他们面临着前所未有的压力与困扰,由此带来了各种心理健康问题。来自全国各地的调查资料显示,我国大学生存在一定程度心理障碍的比例在 20%~30% 之间。大学生是人才的后备力量,是国家兴旺发达的希望。关注大学生的心理健康,科学有效地对大学生进行心理健康教育与训练,引导他们正确地认识自我,开发潜能,完善人格,丰富人生,更好地服务社会,这已成为现代高等教育的重要内涵,成了教育工作者义不容辞的职责。近年来,大学生心理健康教育受到了教育部、各省、自治区、直辖市教育部门和高校领导的重视,也为大学生自身所关注,这是令人欣喜的。



浙江工业大学党委副书记韩翼祥主编的《适应 发展 超越——大学生心理辅导》是一部对大学生进行心理健康教育的好书。本书围绕大学生的身心发展特点,就大学生的环境适应、学习、情感与人际关系,以及自我意识、意志品质、人格发展等问题进行了深入浅出的探讨,具有理论与实践结合、严谨与活泼结合的特点。可作为大学生心理健康教育类课程的教材或参考资料,也可供广大教育工作者和学生家长参考。

正如本书名所示,适应、发展、超越,这是大学生心理健康教育的不同层次和境界。适应是心理健康的基础,不适应就容易与他人、社会乃至自己和自然发生冲突,从而产生心理问题。发展是适应的深化,仅仅只有适应而缺少发展,心理健康水平难以有大的提高,发展是积极的适应。超越是对自我、环境和现实的新提升,是发展基础上质的变化,不断地超越,方能达到心理的自觉、自由状态。

十几年以前,我曾经提出过心理卫生“三级功能”的观点,即:初级功能——防治心理疾病;中级功能——实现心理调节;高级功能——促进心理发展。一些人之所以容易把接受心理健康教育、心理咨询理解为仅仅是少数人的事情,是源于对心理健康教育和心理健康价值的误解。心理健康教育是面向全体人的活动,因为每个人都有进一步提高心理健康水平的必要,而事实上,各种程度不同的心理健康问题的存在已经对我们日常的生活、学习、工作、交往和情绪等等产生了我们或者能感觉到或者还没有意识到的影响。希望本书有助于帮助大学生以及教师、家长更好地理解心理健康,更多地掌握心理健康知识,以促进大学生心理健康水平迈上



一个新的台阶。

健康、快乐、成功,这就是心理健康的目标,也是我和本书作者对读者的美好祝愿!

马建青

2003年6月30日于浙江大学

马建青 浙江大学法学院教授,全国大学生心理咨询专业委员会副主任,全国大学心理学研究会副会长,浙江省高校心理健康教育研究会理事长,浙江省心理卫生协会副理事长,浙江大学心理咨询中心主任。



目 录

第一章 心理辅导概述	1
第一节 心与心理学——“人,认识你自己”	1
一、什么是心理学	1
二、人的心理发展过程	4
第二节 心理健康——成长的根基	9
一、心理健康的界定	9
二、大学生心理健康	11
第三节 大学心理辅导	20
一、心理辅导的产生与发展概况	21
二、“三个打鱼人的故事”——心理辅导及其相关概念	22
三、大学生心理辅导	26
 第二章 大学生自我意识的领悟和发展	30
第一节 自我意识——人性的觉醒	30
一、自我意识的概念	30
二、自我意识的结构	32
三、自我意识的特性	35
四、自我意识的作用	37
第二节 大学生自我意识发展——走向成熟	38
一、自我意识的形成和发展	39
二、大学生自我意识的特征	41



三、大学生自我意识的发展规律	42
四、大学生自我意识发展中的偏差	46
第三节 健全大学生自我意识——完善自我	50
一、健全自我意识的标准	51
二、优化自我意识的途径	51
三、塑造自我	54
小策略	55
一、认识自我的方法——二十问	55
二、临危不惧的玲玲	56
三、突破自我的藩篱	57
 第三章 大学生环境适应	59
第一节 适应——人类生存的前提	59
一、知识经济的挑战	59
二、人与环境的和谐互动——“适应”的真正涵义	62
三、适应的心理模式	65
第二节 象牙塔里的困惑——大学生适应不良	68
一、大学生适应不良现象	69
二、大学生适应不良原因分析	76
第三节 学会适应——生存之本	84
一、理解“适应”的真正内涵	84
二、确立新的奋斗目标	85
三、积极适应新环境	86
四、摆脱分数的束缚	88
五、有规律地生活	89
六、学会调节、积极咨询	91
 第四章 大学生学习心理	92



第一节 大学生学习概述——学习的“回归”	92
一、学习的概念	92
二、学习的迁移和高原现象	94
三、大学生的学习过程	95
四、大学生学习的特点	96
第二节 良好的学习心理——学习型社会的“入场券”	98
一、大学生良好学习心理的体现——创造性学习	98
二、如何培养良好的学习心理	98
三、介绍几种有效的学习方法	106
第三节 大学生的学习心理困惑——进入知识殿堂 的绊脚石	108
一、学习动力问题	109
二、考试焦虑	112
第四节 “新新学习”——步入信息社会的学习变革	113
一、信息社会与传统学习观的碰撞	113
二、学会学习——新型学习理念	116
小策略	119
一、解决考前失眠的办法	119
二、考场心理调节四法	119
 第五章 大学生人际交往	121
第一节 人际交往——“社会人”的基本需要	121
一、人际交往的含义与功能	121
二、人际吸引力	122
第二节 大学生人际交往的特点与心理效应	128
一、大学生人际交往的特点	128
二、大学生交往中的心理效应	130
第三节 大学生人际交往的困惑——解不开的结	135



一、大学生交往中存在的问题	136
二、常见的交往障碍心理及调适	136
第四节 大学生人际交往的技巧——解开心结的钥匙	140
一、人际沟通及沟通的技巧	140
二、大学生交往的原则和艺术	145
小测验	148
友好相处能力测验	148
 第六章 大学生人格发展	150
第一节 人格——划定你的人生轨迹	151
一、什么是人格	151
二、人格的心理特征	152
三、大学生人格发展的特点	159
第二节 人格理论——人格的解析	163
一、弗洛伊德的人格结构理论	163
二、人本论——现代心理学的第三势力	164
三、卡特尔的个性特质理论	166
四、埃里克森的个性发展理论	167
五、伯恩的 PAC 理论	168
第三节 大学生健康人格的塑造——人格的提升	170
一、健康人格的一般标准和模式	170
二、影响人格形成与发展的因素	172
三、大学生的人格偏差与调适	174
四、大学生健康人格的塑造	179
小测试	181
一、A 型性格的诊断	181
二、图书馆里显个性	186



第七章 大学生情感世界	188
第一节 情绪与情感——一种神奇的力量	188
一、情绪的基本概念	188
二、情绪、情感的发生机制	193
三、情绪的功能——情绪和情感的实践意义	195
四、情感的自我超越	198
第二节 大学生的情绪和情感修养——提升情绪的成熟度	200
一、健康情绪的标准	201
二、大学生的情绪特征及常见情绪困扰的调适	202
三、情绪和情感的自我修养	209
第三节 情商(EQ)——IQ 发挥作用的基础	212
一、情商的含义	212
二、情商的表现	215
三、情商的培养	216
★★★	223
一、容忍无聊	223
二、你的情绪正常吗?	223
第八章 大学生意志品质心理	226
第一节 意 志	226
一、意志的内涵	226
二、意志健康的标志	227
三、意志的三重角色——主人、统帅、导师	229
四、意志力的培养	238
第二节 大学生的意志品质——人格成熟的弱区	242
一、不良的意志品质	243



二、意志品质的培养与磨练	243
三、警惕“完美主义——一个美丽的陷阱”	247
第三节 挫折——意志力的竞技场	249
一、什么是挫折	249
二、面对挫折,你怎么了?	253
三、正确挫折观的培养——挫折也是一种挑战	254
★★★	260
测试你的意志力	260
第九章 大学生恋爱与性心理	263
第一节 大学生性心理	263
一、性与性意识	263
二、性吸引	267
三、大学生性心理问题及调适	268
第二节 爱情——美的乐章	275
一、爱情的真谛	275
二、大学生恋爱心理分析	280
三、正确把握爱情	290
★★★	293
一、他(她)对你感兴趣吗?	293
二、网恋真的是鲜花和欢笑吗?	294
第十章 择业心理	298
第一节 大学生择业心理概述	299
一、职业观对大学生职业选择的影响	299
二、大学生择业心态分析	304
第二节 大学生择业心理困惑与应对——从容排解 “烦恼结”	306



一、大学生常见择业心理冲突与困惑	307
二、大学生择业心理的调试与训练	312
第三节 大学生择业规划与技巧	317
一、强化竞争意识,做好择业准备工作	317
二、正确认识自我,确定择业计划	318
三、掌握应聘技巧,积极推销自我	318
四、大学生择业笔试技巧	319
五、大学生择业面试技巧	320
案例分析	322
案例一:准确定位,一举成功	322
案例二:患得患失,心理失衡	324
案例三:炼铸创新,成功在握	326
 第十一章 心理测验	 329
第一节 心理测验与评估——心理是可以度量的	329
一、心理测验	329
二、心理评估	334
三、大学生心理测验的目的与要求	336
第二节 心理潜能认知——大学生常用的心理测验	337
一、智力测验	337
二、人格测验	339
三、能力倾向测验	341
四、临床测验	342
 第十二章 大学生心理辅导的理论与方法	 345
第一节 精神分析理论与方法	346
一、弗洛伊德的精神分析理论	346
二、精神分析治疗的主要技术	352



第二节 人本主义理论与治疗方法	355
一、人本主义心理学	355
二、来访者中心疗法	357
第三节 行为主义理论与方法	362
一、行为疗法的基本理论	362
二、行为治疗的主要技术	364
第四节 合理情绪疗法	368
一、合理情绪疗法的基本理论	368
二、合理情绪疗法的主要技术	371
第五节 森田疗法	373
一、森田疗法的基本理论	373
二、森田疗法的治疗原理	374
第六节 大学生的团体辅导	379
一、团体辅导概述	379
二、团体辅导的常见形式	383
★★★	384
一、如何运用系统脱敏法消除考试焦虑?	384
二、厌恶疗法治恋女发	386
 附 录	 388
参考文献	405
后 记	408



第一章 心理辅导概述

大学阶段是人生发展的最重要阶段之一,也是人生的重大转折期。大学期间,每一位大学生都将面临知识技能储备、智力潜能开发、个性品质优化、择业和恋爱等一系列的人生重大课题。而这些人生课题的完成,与大学生的身心发展有着密切的关系。但是从目前情况来看,大学生的心理成熟程度不容乐观。从大学生个体发展来看,生理发育已基本成熟,而心理发展尚未完全成熟,其自我调节和自我控制能力还不强,社会阅历还很肤浅,在处理学习、工作、情感以及环境适应等问题上,常常出现内心矛盾与冲突,有的甚至出现一些心理障碍,影响大学生的成长成熟。因此,保持心理健康,优化心理素质,既是大学生完成大学学业的重要保证,也是大学生自我完善、成熟成才的先决条件。

从全社会方面来看,加强大学生心理辅导工作,维护其心理健康是 21 世纪人才资源和人才结构优化的需要,是实现现代化的重要保证。

第一节 心与心理学——“人,认识你自己”

一、什么是心理学

(一)斯芬克斯之吻

“人,认识你自己”这句话是人类自我探索、自我完善、自我发



展的基础,也是心理学这门学科产生的源头。在《新大英百科全书》中引用下面一段文字来解释心理学的词义,在古希腊奥林匹斯山上,有一座特耳菲神殿,神殿里有一块石碑,上面写着“人,认识你自己”。就是这么一句话,经过漫漫几千年的演化,形成了我们的心理学。

“人,认识你自己”,据说来自特耳菲箴言的传说,即“斯芬克斯之谜”。传说古希腊奥林匹斯山是西方众神居住的地方,凡人不得涉足。众神的一使者,名字叫斯芬克斯受众神委托来到人间。她是一个奇特的生物,长有人面狮身,据说埃及有她的雕像。斯芬克斯来到人间,路见行人便让其猜一条谜语,猜中者可顺利通行,否则就要被杀并被吃掉。这条谜语是“猜一样东西,它早晨四条腿,中午两条腿,晚上三条腿”,路人皆猜不出而遭遇不幸。后来终于有一英雄俄狄浦斯猜出了谜底,这一生物就是人。于是,斯芬克斯随即跳崖自杀。故事告诫人们,作为人,你必须认识你自己。这就是著名的“斯芬克斯之谜”。由于斯芬克斯每每拦截路人,使古希腊忒拜城堡到处人心慌慌,大臣报告国王有一怪物无人能制服,于是国王出巡,正遇上异乡人已猜出谜底的英雄俄狄浦斯,两人展开激战,俄狄浦斯杀死忒拜城堡国王,众人拥戴其取代王位,并与王后结婚。

现在让我们再来看看俄狄浦斯是何许人也。俄狄浦斯来自邻国拉伊斯王国,是王子,他18岁生日那天夜里做了一个梦,梦见将杀死自己的父亲跟自己的母亲结婚。王子害怕预言成真,于是离家出走,来到忒拜城堡外。其实,18年前忒拜城国王在其儿子出生的前夜也做了一个相同的梦,第二天儿子一出生,国王便命令将小王子送往远离城堡的地方扔掉,刚出生的男孩被拉伊斯国王捡到并收养,这就是俄狄浦斯。

后来有人根据这一故事画了一幅画,画面上神的使者斯芬克斯,撩起自己的面纱,吻住了跪在面前的英雄俄狄浦斯。这就是著



名的画“斯芬克斯之吻”。这幅画的著名之处,并不在这一吻本身,而在于这一吻,吻出了一个真正的人,一个对自己有所认识、有所了解、具有自我意识的人,同时也吻出了一门学问——心理学。

那么什么是心理学呢?概括地说,心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

从古希腊的心理学思想的萌芽,到近代的心理学各流派,其发展经历了较长的历史过程。心理学作为一门独立的科学,是以1879年德国心理学家冯特在德国莱比锡大学建立第一个心理学实验室为标志的。

科学心理学经过100年的发展,经历了从意识心理学到行为主义心理学,再到当今的认知心理学的发展轨迹,并越来越趋于完善。

(二)心与心理学

如前所述,现代心理学始于西方的德国,并在世界各国迅速发展。在20世纪初,我国一些学者开始翻译出版西方的 Psychology 方面的内容,并取名“心理学”。与西方的 Psychology、Mind(精神)、Consciousness(意识)不同,我国是用“心脏”的“心”来表示,而西方不用“heart”。

汉语中“心”字有深刻的心理学内涵。

首先,它是身与心的统一。心是身体的器官——心脏,它是人体最重要的部分,同时它又被用来表示人的思想、情感意识以及态度个性等:“心者,生之本,神之变也。”(《素问·灵枢秘·典论》)

其次,它是心与神的统一。“心也者,灵之舍也。”(《管子·心术》)“心”在这里既包含各种心理内涵,又用来表达人的精神与灵魂之颠。

再次,它是心与道德、天地的统一。“心”既用来表述人的各种心理现象,又是道德之本、天地自然之源。“君子所性,仁义礼智根于心,”(《孟子·民心》)惟“修心而正形”,“万物皆得”(《管子》)。可