

全国教育科学『八五』规划重点课题

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
CONGSHU
ZHISAN

DAXUESHENG XINLI ZIXUN

大学生心理咨询

大学生心理健康丛书之三

主编／郑日昌

山东教育出版社

全国教育科学『八五』规划重点课题

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
CONGSHU
ZHISAN

DAXUESHENG XINLI ZIXUN

大学生心理咨询

大学生心理健康丛书之三

主编 / 郑日昌

山东教育出版社

MR 2 / OP

大学生心理健康丛书之三

大学生心理咨询

主 编 郑日昌 副主编 孙 红

出版发行：山东教育出版社

地 址：济南市纬一路 321 号

出版日期：1999 年 2 月第 1 版
1999 年 2 月第 1 次印刷

印 数：1—3000

用纸规格：850 毫米×1168 毫米 32 开
13.25 印张 6 插页 287 千字

制版印刷：山东人民印刷厂

书 号：ISBN 7—5328—2920—0/G·2648

定 价：16.50 元

加强青少年心理
健康教育

雷洁琼



一九九四年春

“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”

课 题 顾 问

张厚粲	陈学诗	陈仲庚
李丛培	宋维真	沈德灿
林崇德	[日]松原达哉	[美]南希

《大学生心理健康丛书》编委会

(以姓氏笔画为序)

主 任:	王洪信	郑日昌		
副主任:	马惠敏	陈永胜	胡晓路	
委 员:	马立骥	马建青	马惠敏	王伟红
	王洪信	白 玲	白世国	孙 红
	刘 丹	刘京林	乔友复	华冠新
	何召祥	何浩然	李国瑞	宋剑辉
	杨 斌	林永和	陈永胜	金冬梅
	郑日昌	赵国胜	胡晓路	张小乔
	张学珉	张志明	张丽宏	张晓辉
	袁 辛	夏 珺	贾小明	徐富明
	郭孟谦	蒋 平	蒋 俊	董章良
	甄中科	樊富珉	臧 伟	薛其林
	戴赛鹰			

“学生心理健康文库”

总 序

一个年仅 10 岁的小学生，因为期中考试成绩未达到父母要求，心中害怕，便离家出走，在外流浪多日，险些被坏人拐卖。

一位女中学生经常听母亲讲：“世上男人没几个好的，接触男的要小心。”从初三开始，她见了男性便不由自主地将目光移向“不该看的部位”，由此产生罪恶感，不敢出门，甚至想弄瞎自己的眼睛。

某名牌大学的一位品学兼优的三好生、优秀学生干部，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

1991 年万圣节，美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生，因为竞争压力和人际关系紧张，精神崩溃，竟开枪打死 6 人（包括自己），重伤致残 1 人。笔者在美期间，曾和该留学生为邻半年，那时他是一个每次考试必夺魁，很为中国人争了些光的佼佼者。

上述几个案例并非刻意搜寻而来！据前些年对几所大城市在校学生的调查，有心理和行为问题的小学生约为 13%，初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，随年级升高呈递增趋势。

最近，我们对全国近 3000 名大、中学生调查发现，

42.73%的学生“做事情容易紧张”，55.92%的学生“对一些小事过分担忧”，47.41%的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26%的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63%的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消。”

枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。笔者认为，所谓社会适应和道德健康可归于心理健康的范畴。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。

以本文开头提到的那位因唱歌跑调而自杀的大学生来说，该生对自己一向要求严格，学习好、品德好、身体好，堪称是教育成功的典范。但就是这样一个家长、老师都引以为自豪的学生，尚未给国家和人民做任何贡献便走上了绝路。这不能不引起广大教育工作者的深思：这是教育的成功吗？否！这是家庭教育的失败，也是学校教育和社会教育的失败。这个学生身上究竟缺少了什么？他缺少的是对挫折的承受能力，对情绪的自我调节、自我解脱能力。一句话，他缺少的是心理健康！

如果说重智轻德、重体轻心主要是家庭教育的误区的话，那么，片面强调知识传授和政治思想教育，忽视良好性格、情绪的培养，则主要是学校和社会教育的误区。现在是走出这个误区的时候了！

近代的心理卫生、心理健康运动是本世纪初由美国人比尔斯倡导的。他有个哥哥患癫痫症，他惧怕患此病而天天忧虑，

终致心理失常。痊愈后他决心致力于心理疾病的救治与预防，于 1908 年在家乡成立了世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会。翌年，美国成立了全国心理卫生委员会。其后，世界各国相继推行此项学说与运动，1930 年在美国召开了第一届国际心理卫生大会，并正式成立了国际心理卫生委员会。1959 年—1960 年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办国际心理健康年，呼吁全人类重视心理健康。

据考察，目前多数发达国家的大、中、小学校设有专职或兼职的心理工作者，从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决品德、学习、择业及情绪方面的问题。心理学家们还设计了各种教案，主要涉及学生个人与社会适应方面的问题，利用生动活泼的“对话”、“心理剧”、“角色游戏”、“主题讨论会”等形式，对学生进行心理健康教育。

例如，美国某小学在一堂“怎样对待不公正”的课上，教师把一块蛋糕切成不等的两块，只请两位男同学吃。然后，教师问全体学生：“我这么做是否公正？”让学生们尽量发表自己的看法，讨论怎么做才能使自己的感受变得好一些。这节课，不仅给学生提供了在不公正面前表达自己感受和看法的机会，也帮助他们找到了怎样对待不公正的合理方法。

我国台湾省在借鉴国外经验开展心理健康教育方面起步较早。从本世纪 60 年代开始，台湾教育部门便有计划地在各级学校逐步推行教育辅导制度，对中、小学制定了统一的辅导目标，并在大学设立了学生辅导中心或心理卫生中心，主要任务包括：对学生进行心理测评，并对特殊学生进行个案调查；对学生进行生活与道德教育；对有特殊才能的学生进行培养，促进其智能的提高；对学生的学习、社交、家庭、婚姻及升学、

择业问题进行辅导；研究并解决一般学生的行为困扰问题；对学生的不正常心理和行为进行矫治；举办学生心理卫生讲座或进行有关的座谈讨论；出版有关心理卫生的研究报告、论文、书刊等。目前，在台湾的一些大学中已设立系或研究所，专门培养从事教育辅导或心理咨询方面的人才，以切实加强对学生的心理健康教育。

我国目前正处在进一步深化改革、扩大开放的新时期，社会的变迁，竞争的加剧，增加了人们适应上的困难。优胜劣汰，心理不健康者比过去更容易被社会所淘汰。

独生子女政策是我们现在和今后若干年内必须奉行的基本国策。一些家长实行的“小太阳”教育导致许多独生子女“以我为中心”，依赖性强，自理能力差，经不起挫折，这样的孩子将来一旦步入社会，便会无所适从。

面对如此严峻的现实，我们必须更新观念，勇于探索，高度重视儿童、青少年的心理健康教育，在抓好德育、智育、体育的同时，注意培养学生开朗坚强的性格、稳定乐观的情绪，使他们德、智、体、性、情全面发展。培养身心俱健的一代新人，应成为我们每个教育工作者（包括家长）应尽的责任。

家长和教师要特别注意从小培养孩子的民主意识、独立意识、竞争意识、文明意识，使其学会自信、自立、自强、自律；要适当创设挫折情境，使其掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。当然，在不同年龄阶段，心理健康教育应侧重不同的问题。例如，青春期性心理卫生教育应主要在初中阶段进行，而克服考试焦虑心理及升学就业指导等，则是高中阶段面临的主要课题。

上述心理健康教育内容可以渗透在政治、思想品德、体

育、音乐、美术及各门文化课教学中，也可以通过讲座、讨论、游戏、广播、板报等形式或结合团队活动进行。

借鉴国外经验并结合我国实际，在学校中开展心理健康教育 and 心理咨询活动，对于加强精神文明建设，促进社会安定团结，提高广大儿童青少年乃至全民族的心理素质，具有不容置疑的重要意义。因此，有必要在全国各级各类学校推行心理辅导制度，在大学设立心理咨询中心，中学设立心理咨询室，小学设立心理辅导员，重点师范大学设立心理咨询系或专业，并成立相应的研究机构，以便培养一支稳定的专业队伍。为了解决当前急需，可对各级学校部分德育教师、团队干部及校医进行短期培训，让他们先兼职将此项工作开展起来，并在实践中不断提高。

1991年，国家教委将“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”列为全国教育科学“八五”规划重点课题，由本人牵头组织各地近百名专家学者参加协作。经过三年努力，研制了大、中、小学生心理健康量表和心理健康教育实验大纲。在此基础上，为解决缺乏培训教材的燃眉之急，集体编撰了这套《学生心理健康文库》。本文库包括《大学生心理健康丛书》、《中学生心理健康丛书》、《小学生心理健康丛书》，分册阐述了心理卫生、心理诊断、心理咨询的基本理论、方法技术及其在大、中、小学的实际应用。

此项研究得到了中国心理学会副理事长、心理测验专业委员会主任张厚粲教授，中国心理卫生协会理事长陈学诗教授，心理治疗与咨询专业委员会主任陈仲庚教授，大学生心理咨询专业委员会主任李丛培教授，青少年心理卫生专业委员会主任宋维真教授，中国社会心理学会理事长沈德灿教授，中国教育

学会理事兼学术委员、中国心理学会常务理事林崇德教授及国家教委基教司、思政司、体卫司、职教司、全国教育科学规划领导小组有关同志的关心和支持，日本学校心理咨询协会理事长松原达哉教授、美国学校心理咨询协会理事长南希教授、台湾测验学会会长吴武典教授、台湾辅导学会会长林幸台教授及亚洲心理与教育辅导协会也对我们的研究提供了诸多帮助，在此一并致谢。

全国人大常委会副委员长雷洁琼教授，在百忙中欣然命笔，为本文库题辞，体现了老一辈专家学者对青少年的殷切期望和爱护。文库的编者、作者代表广大教师 and 神州学子向德高望重的雷老致以崇高的敬意！

由于笔者学识简陋，加之时间仓促，文库中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评指正。

郑日昌

1994 年元月于北京师大英东楼

目 录

“学生心理健康文库”总序	郑日昌	1
第一章 绪论		1
第一节 心理咨询的基本问题		1
第二节 大学生心理咨询的发展		24
第三节 大学生心理咨询的运行		34
第二章 大学生心理咨询的理论取向		39
第一节 大学生心理咨询的指导取向		39
第二节 大学生心理咨询的治疗取向		52
第三节 大学生心理咨询的发展取向		61
第四节 大学生心理咨询的社会影响取向		70
第三章 大学生心理咨询的程序与技巧		78
第一节 大学生心理咨询的一般程序		78
第二节 大学生心理咨询的具体技巧		94
第四章 精神分析法		102
第一节 精神分析法的产生与发展		102
第二节 精神分析法的理论基础		107
第三节 精神分析法的实用技术		113
第五章 行为疗法		128
第一节 行为疗法的基本理论		128
第二节 治疗方法		136
第六章 来访者中心疗法		151
第一节 来访者中心疗法的历史与现状		151

第二节	来访者中心疗法的基本理论	159
第三节	来访者中心疗法的实际应用	169
第七章	合理情绪疗法	180
第一节	合理情绪疗法的基本理论	181
第二节	合理情绪疗法的一般步骤	188
第三节	合理情绪疗法的实用技术	197
第八章	现实疗法	209
第一节	现实疗法的基本理论	209
第二节	现实疗法的实际运用	216
第三节	生活分析法	229
第九章	大学生的团体咨询	236
第一节	团体咨询概述	237
第二节	团体咨询的常见形式	246
第三节	团体咨询的组织和实施	255
第四节	团体咨询的实际应用	265
第十章	大学生的学业咨询	277
第一节	大学生的学习特点	277
第二节	大学生的学习障碍	286
第三节	大学生的学习指导	294
第十一章	大学生的社会适应咨询	303
第一节	大学生的人际关系	303
第二节	大学生的社会认知	310
第三节	大学生的社交训练	316
第十二章	大学生的爱与性的咨询	327
第一节	爱的学习	327
第二节	恋爱挫折的处理	336
第三节	性心理与性道德	339
第四节	性变态的矫治	345

第十三章 大学生的就业咨询	349
第一节 大学生的职业定向	349
第二节 大学生的就业准备	357
第三节 大学生的求职技巧	373
附录 1 卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例	397
附录 2 中国心理卫生协会大学生心理咨询专业 委员会章程	400
参考文献	404
后记	409

第一章 绪 论

第一节 心理咨询的基本问题

一、心理咨询的涵义

“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”一词既可以表示一门学科，即“咨询心理学”，也可以表示一种工作，即心理咨询服务。

心理咨询至今尚无统一的定义，对其内涵与外延的界定往往因理论流派及职业特点等因素的差异而不同。在此，我们把心理咨询定义为运用心理学的理论和方法，通过解除咨询对象（即来访者）的心理问题（包括障碍性心理问题和发展性心理问题），来维护和增进来访者的身心健康，促进个性发展和潜能开发的过程。

为了更好地理解心理咨询的涵义，把握其实质，有必要将心理咨询与其他工作作一比较。

（一）心理咨询与心理治疗

心理咨询与心理治疗的异同一直是许多人争论的问题，然而，现在越来越多的人倾向于两者并没有明显不同的观点。陈仲庚在《心理治疗和心理咨询的异同》一文中认为：心理治疗与心理咨询没有本质的区别，即在关系的性质上、在改变和学习过程中、在指导的理论上都是相似的。两者如果不完全相

同，至少也是很相似的；如果有区别也是人为的，而非本质的。^①

如果要对心理咨询与心理治疗作些细微区别的话，可以这样认为：前者以发展性咨询为主，后者以障碍性治疗为主；前者内容多以疑惑、不适为主，后者多以障碍、疾病为主；前者可在非医疗情境中开展，后者一般在医疗情境中进行。但在实际工作中很难把这两者完全区分开来，两者的相同远大于两者的区别。

（二）心理咨询与医疗工作

心理咨询与传统的医疗工作之间有一定的联系，但本质上却存在着差距。也就是说，对达到一定严重程度心理障碍者的帮助，有时已经带有医疗的色彩，需要在医疗的环境中进行，如某一阶段需要药物的治疗。但在整个过程中，如果不是以心理方法和语言的调节作用为主，而主要依靠药物的作用，那就不能称之为心理咨询（治疗）。心理咨询过程中可以辅之以药物，但应该以心理方法为主、药物方法为辅。

（三）心理咨询与学校管理

学校心理咨询工作与学校管理工作既有联系又有区别，两者都是在同一培养目标下通过不同的方式方法来促进学校教育，两者各有自己的特色，又各有自己的不足，需要互相补充才能最大程度地发挥各自的作用。以往的学校工作重管理，轻辅导，有很大的局限性。随着心理咨询工作的兴起和深入，这一局面正在改变。

^① 陈仲庚：《心理治疗与心理咨询的异同》，《中国心理卫生杂志》，1989年第4期。