

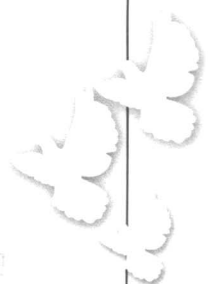
大学生 心理指导

主 编 郝丽萍

副主编 朱华燕 李庆峰

浙江科学技术出版社

世纪高等教育精品大系



大学生心理指导

主 编 郝丽萍

副主编 朱华燕 李庆峰



世纪高等教育精品大系

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理指导 / 郝丽萍主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2006.9

(世纪高等教育精品大系)

ISBN 7-5341-2929-X

I. 大... II. 郝... III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第105897号

大学生心理指导

主 编 郝丽萍

副主编 朱华燕 李庆峰

*

出版 浙江科学技术出版社

发行 浙江省新华书店

印刷 淳安新华印务有限公司

开本 880×1230 1/32

印张 7.125

字数 211千字

版次 2006年9月第1版

印次 2006年9月第1次

书号 ISBN 7-5341-2929-X

定价 16.00元

责任编辑 周伟元

封面设计 孙 菁

版权所有 翻印必究

前 言

面对即将完成的书稿,我十分激动。这是一页手记,记载了我们十几年的足迹;这也是一份答卷,向关心和推动心理咨询事业的领导、同事和学生汇报我们的成绩。

我们为什么要写这本书?为了我们自己?是的。我们无论是年轻的还是年长的,搞心理咨询都有几个年头了。我算是最老的一个吧,从学校1993年成立“大学生之友咨询室”开始,就没有停止过。我们当中最年轻的王海稳,初接这个工作到现在也有4年了。为了一个目标:让我们自己成长,让我们的同学成长,我们走到一起来了,一起走到了现在,而且还会继续向前走去。

在与同学的交流中,我们看到过许多抑郁的愁脸,听到过无数的叹息,涉足过心灵的苦海,体验过情感的波涛。只要有一缕阳光有一丝春风可以让同学的心灵感知,有一份关爱有一段亲情可以让同学的心扉打开,我们就会不断地努力去寻找,去发现。最后我们顿悟:原来这缕阳光、这丝春风、这份关爱、这段亲情,我有,你也有,每个人的内心都有,只是还没有发现、没有珍视而已,总是不小心地忽视了、放弃了。作为一个指导老师,我们最大的满足在于让他们发现了一些什么,知道了一些什么,更多地得到了一些什么。对我们来讲,多一个绽开笑脸,多一道舒展蹙眉,我们的心情也就多一分轻松和愉悦,所以我们感到自己很幸福,比任何人都更富有、更充实,我们更有信心把这件事做下去。今天我们就通过这本书把自己的体会告诉大家,让大家都有所感悟,心灵更富有充实,笑对人生。我付出,你快乐;你快乐,我快乐。

我们为什么要写这本书?为了我们自己?又不是。我们的学生让我们有了这样的工作机会,让我们懂得人需要互相理解、关心和

信任。他们的抑郁之中满怀着对生活的渴望和期盼,他们的封闭之中包含着对生命的执著和顽强,只需轻轻一声问候,只需微微的一个笑容,他们就会向我们无畏地敞开胸怀,把一颗心掏给我们看。对我们那么的信任,让我们感受到真诚,有时也让我们焦虑,让我们汗颜。我们就比他们高明?一个从困惑中走出来的人对人生本质的理解最具有说服力,更多时候是同学们对未来的信心鼓舞着我们、鞭策着我们。人生的酸甜苦辣其实是一曲雄浑的交响曲,我们和学生在共同成长,共同读懂人生这本书,我们共同体验、共同品尝。所以,这本书也是我们与学生共同的作品。

学校党委多次告诫我们:心理健康教育的目标是让健康的人更健康!尊重学生、理解学生,是我们工作的出发点和归宿。每个学生都值得我们去爱护,他们是学校的活力、家庭的企盼、国家的未来。每个人的成长都会伴随着曲折与痛苦,这是一个破茧化蝶、雏鹰起飞的必然过程,“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。正是因为有了这么多成长的故事,我们的生活才丰富多彩;正是因为有了这么多成长的体验,我们的心灵才百花齐放;正是因为有了这么多可爱的学生,我们教师才有了可以展现的舞台,我们的事业才有了美好的前景。

世界之广大,宇宙之浩渺,使得个体在这个大千世界里不过如同尘埃,但我们是一个顶天立地的“人”,我们追寻和守护着“人之所以为人”的精神理想和心灵家园。每个人都可以做最好的自己,都应该做最好的自己,这样我们的学校才可以是最好的学校,我们的社会才会是最好的社会。十三年来我们的心理健康教育工作离不开学校党委的高度重视和各部门的大力支持,我们一定会更加努力的工作来回报学生和社会。同时,我们即将迎来学校建校50周年的盛事,在此谨以此书作为向母校的献礼。

郝丽萍

2006年7月

目 录

前言

第 1 篇 大学适应与发展篇	1
一、我为什么总是留恋高中生活	2
二、小月的苦恼	8
三、我为什么感到迷茫与失落	12
四、新生要克服考试焦虑心态	21
五、追求第一的高才生	29
六、谨防贫困新生的“心理贫困”	35
心理测试	43
第 2 篇 人际交往与恋爱篇	49
一、怎样与宿舍的同学相处	50
二、大学生活中知己难觅	55
三、同学之间为何如此冷漠	60
四、怎样正确对待社团活动中的苦与乐	66
五、老师为何不愿与我交流	73
六、怎样对待“无微不至”的关怀	79
七、父母分手了,我该怎么办	83
八、怎样与异性轻松自如相处	88
九、无法走出失恋阴霾的男生	92
十、我得到真正的爱情了吗	97
十一、如何看待恋爱中的性行为	103
心理测试	110
第 3 篇 人生规划与就业篇	120
一、怎样分段实现大目标	121



二、考研,还是工作	125
三、什么是职场取胜之道	130
四、我应该从事什么职业	135
五、职业生涯规划的要素及步骤	140
心理测试	147
 第4篇 心理障碍与调适篇	169
一、为什么总是控制不住自己	170
二、为什么命运对我不公	177
三、为什么我见到他人总脸红	182
四、怎样与这样的女孩相处	187
五、他为什么对女性物品特别冲动	194
六、他为何夜闯女厕所	199
七、手淫是个不良习惯吗	206
心理测试	211
 后记	219



第

1

篇

大学适应与发展篇

大学生活,对刚迈进校园的新生来说,是早已翘首以待的憧憬。可是,当欣喜、兴奋的心情渐渐平静下来,学习生活步入正轨,最初的惊喜与激情逐渐散去后,大部分新生在新的环境下会感到茫然,产生不同的适应困难。

但是你知道吗?

大学生活是人生中最辉煌、灿烂的阶段,丰富多彩的校园生活令人终身难忘;大学生活又是一个破茧而出的时期,它是我们从单纯走向复杂,从依赖走向独立的裂变分水岭。不要迷茫,不要焦虑,当我们最困难的时候,那我们离成功就不远了。让我们冲破茧的束缚,展开生命的翅膀,去迎接灿烂的明天。

一、我为什么总是留恋高中生活

案例浏览

我是大学一年级新生,进大学前,幻想着大学生活的浪漫、幸福,可是来到学校后却觉得人地两疏。特别是到了周末、假日,看到当地同学陆续回家或与老同学团聚,我的思乡之情便油然而生。我是多么留恋过去的中学时代,过去的同学、朋友,过去熟悉的生活环境,甚至后悔报考外地大学。其实我们家乡也有不少像样的大学,我们班好几个与我要好的同学都在家乡的大学上学。我觉得大学还不如过去的中学时代好,人虽长大了,而且上了大学,但生活却没有意思,还不如少年时代好玩。老师,我为什么总是留恋高中生活,我这种心态正常吗?

问题分析

新同学都有这种心态,这是大学新生经常会遇到的心理问题,尤其是中学没有住过学校和家庭条件较好的同学,反应会更为强烈一些。刚入学,男孩子哭鼻子,也是常见的事,心理学上称之为“回归心理”。具体表现为迷恋过去,有一种希望回到过去的心态。它主要是由于对大学生活不适应,对新环境陌生,特别留恋过去,想回到过去那个熟悉而亲切的环境中去。这位新同学的心态就是这种回归心理的表现。

“回归心理”应当说是一种正常的心态。每一个人都会产生这种心态,尤其是第一次离家的年轻人更容易产生这种心态。因为还没有与新同学建立起友好、熟悉的关系,所以对新环境中的一切都没有自己家乡那样亲切、熟悉和热爱的感觉,如果再遇到一些挫折或不愉快的事情,这种回归心理还会增强。这也就是为什么大学一年级新生来往的信件明显多于高年级同学的缘故。离家较近的同学,甚至还会利用“五一”节、国庆节回家一趟,尽管在家只能待上一两天。但是,一般而言,这种心情会随着对新环境的熟悉而逐渐改变。

心理指导

“回归心理”应该说是一种正常的心理状态。一个人来到一个举目无亲的新环境,一时的不适应是很自然的,从不适应到适应,人人都要经历这个过程,这是不可避免的。但是,如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中,会造成学习上的不安心,甚至夜不成眠,形成妨碍学习的心理压力。对于这种心态,不能忽视,应尽快地熟悉新环境,克服“回归心理”带来的影响。一般可以从以下方面入手进行调整。

1. 找老乡谈心。首先了解一下学校里有哪些老乡。当你思乡心切,或在节假日感到孤独的时候,可以找他们聊聊,拉拉家常,谈谈家乡的变化和儿时的趣事,或相随到附近的旅游区参观、游览。这在一定程度上可以改变你的思乡心境。

2. 多与同学接触。俗话说“一回生,二回熟,三回成朋友”。再要好的朋友,开始也是陌生人。人际交往有“自我循环”特性,越是怕陌生,越是不交往,陌生感越是强烈;越是不怕陌生,越是敢于同陌生人接触,陌生感越是消失得快。在与同学交往中,互相交流一下初到大学的感受,你会发现,很多情感、心理活动是一样的,包括“回归心理”的产生。情感的共鸣,有助于心理上的沟通,会增进相互的理解。

3. 培养业余爱好。整天紧张的学习和工作会使人感到生活单调乏味,在周末或节假日积极参加丰富多彩的课余活动,培养业余爱好,如下棋、打牌、画画、听音乐、跳舞等等,不仅能调剂枯燥的学习生活,还可以和周围同学更快地熟悉起来,从而结交一些新的朋友,以消除孤独和寂寞。

4. 通过书信或电话与老同学、老朋友或家乡的亲人及时交流信息、沟通思想、介绍新环境中的人和事,可减轻思乡、怀旧的情绪。

知识链接

关于人的社会化问题

人作为一个生物性的个体,从呱呱坠地来到这个世界的那一刻起,就是社会关系的承担者和体现者,但要成为一个真正意义上的人,使自



己有能力介入社会生活,就必须学习社会知识、社会规范和生存技能,使自己的言行遵从普遍的社会秩序,真正成为社会的一员。这一过程就是社会化的过程。中学到大学,是社会化过程中的一个阶段。

人生发展的每个阶段都有一些社会化的课题,如果前一阶段的课题完成得不好,将影响下一阶段的发展。那么,在青年期都有哪些发展的课题呢?

威廉斯(Willams F.)最早提出发展课题概念,他强调青年男女为了实现心理上的适应,就必须从精神上脱离家庭而走向独立,并建立与异性朋友之间的良好关系。其后,许多青年心理学家从各自的理论观点出发,提出了各种各样的青年期发展课题。

(一)哈维格斯特的 10 个发展课题

哈维格斯特(Havighurst R.)综合了心理、教育、社会等因素,概括出青年期三个方面共 10 个发展课题。

1. 青年期的同龄群体。

(1)学习与同龄男女之间新的熟练的交际方式。

(2)学习男性或女性的社会任务及角色。

2. 独立性发展。

(1)认识自己的身体构造,有效地使用自己的身体。

(2)在情绪上从父母及其他成人的控制中独立出来。

(3)具有经济上独立的信心。

(4)准备选择职业。

(5)为结婚和家庭生活做准备。

(6)发展作为社会成员所必要的知识和态度。

3. 人生观的发展。

(1)寻求并完成负有社会性责任的行为。

(2)学习作为行动准则的价值观和伦理体系。

(二)艾里克森的 8 个阶段

艾里克森(E.H.Erikson)从健全人格形成的角度提出了人一生的发展课题。艾里克森将自我的发展分为八个阶段,各个阶段都具有各自的发展课题。

与艾里克森的发展课题相关联,日本心理学家依田明认为,人为了适





应社会生活,必须形成良好的人际关系所必要的人格要素。这些人格要素主要包括爱的能力、自尊感和同一性感觉三方面。这三方面人格的形成与各发展阶段相联系,在成长过程中通过与周围人的交往逐渐形成。

1. 形成与他人的亲密关系,即爱的能力,是由乳儿期的母爱或母性行为的质和量所决定。母亲对婴幼儿发自内心的爱,会使婴儿产生满足感和安全感,并对母亲形成基本的信赖感,它是以后与人相处、爱他人能力的基础。

2. 自我肯定的感情,即自尊感。是对自己的信赖感,即自尊和自信,由儿童期父母对儿童的奖和罚的性质所决定。在儿童期,父母及老师的表扬和批评都会直接影响到自尊情感的增强或变弱,从而影响其人格的形成。

3. 对自己的能力、水平、人生目标、进取心等的认识,即同一性的感觉。像“作为xx的自己”就是同一性感觉。对于个人来讲,诸如“作为青年人的我”、“作为女性的我”、“作为大学生的我”等都属于同一性感觉。进入青年期,心身的急剧成长、自我的觉醒、社会角色的变化等促使青年独立性增强,客观地对待自己、正确地理解自我也成为可能。这样,青年就可以用自我将自身存在的各种同一性感觉予以秩序化,从而达到整合,确立自我同一性。

(三)考莱提出的四个目标

考莱(Cole L.)认为,作为青年期的发展课题“从家庭中解放出来”,必须达到以下目标。

1. 摆脱父母的监督。
2. 由过去依存于父母而获得安全感,改变为依靠自身而求得。
3. 不再将父母看做是自己的保护者或监督者,而是将父母当成是非常亲近的朋友,从而对父母形成新的态度。
4. 不追随和听从父母的意见,自己能计划、管理并决定自己的生活。

(四)张日昇的 10 个课题

张日昇参考哈维格斯特的的发展课题结构,归纳出以下 10 项青年期的发展课题。

1. 对身体的发育及其变化予以理解和适应。
2. 从精神上脱离家庭或成人而自立。





3. 学习并在学习过程中逐渐完善作为男性或女性的性别角色。
4. 对新的人际关系,特别是对异性关系的适应。
5. 学习如何认识自我和理解自己。
6. 学习如何认识社会 and 对待社会。
7. 学习并确定作为社会一员所必须具备的人生观和价值观。
8. 学习并掌握作为社会一员所必须具备的知识和技能。
9. 做关于选择职业和工作的准备。
10. 做结婚和过家庭生活的准备。

青年期发展课题的进展状况和结果决定着青年社会性发展的进展状况和结果。伴随着青年期这一系列发展课题的解决,青年期也就宣告结束,青年开始告别青年期并步入成人社会。

世间万象

光阴的故事

田 巍

时光匆匆,四年的大学生活转眼就过去了。回顾这四年的生活,感觉有成功,有收获,也有失败,有教训与惨痛。在即将离别的时候,写下自己的一点体会,既是给自己的一个交待,期望自己的未来之路能够走好,又但愿能给师弟师妹们以启示。

来到XX大学,对我来说是一个意外,但自从收到录取通知书起,我就不得不接受这个现实。然而遗憾的是,在大一的时候,我的心态仍没调整好。我找不到目标,找不到动力,陷入了迷茫之中。每天上网,打游戏,看小说,觉得在我们这种学校,什么考试,排名,奖学金都无所谓,整个人都日渐消沉。结果浑浑噩噩的一年下来,成绩不突出,英语基础没打好,各种能力都没趁大一这个稍微轻松的时间里得到有效的锻炼和培养。

大一的暑假,我过得很痛苦,想了很多。以前高中同学的那种意气风发,那种精神状态,那种对前途的憧憬,再加上周围人的那种世俗的眼光都深深地刺激了我。我开始想我的前途,开始确立我大学时代的目标。

大二一开学,我立即跑到年级主任那里问清我以前从不关心的我的

年级排名。我需要知道自己的位置,我需要提醒自己,不管曾经戴着什么样的光环,现在即使在这所学校,我也已经沦落为一个平庸者!我开始重视学习和成绩了,并且确立了考研的目标。虽然我不能做到像很多同学那样十分用功,但至少从那时起我在心上已经把学习放到第一位了。这样下来成绩已有点起色,并且去参加数模竞赛,过了一个繁忙而又充实的暑假。

从大三下学期开始,我就开始准备考研了。说到考研,我的动力很足,我需要证明自己,来挽救几年来被现实摧残得将近崩溃的自信心;我需要充实和完善自己,来实现自己的价值与梦想!于是,在接下来的一年里,我将我的全部精力都放在考研上,没有周末和假期,埋头于教室和书本之中。慢慢的,也习惯了这种久违了的读书生活,后来竟自得其乐,最后,终于在考研中实现了自己梦寐以求的愿望。

回顾四年的旅程,感觉留下了很多遗憾,彷徨、懈怠使我丧失了很多的机会,由此觉得,心态实在是非常重要!在大学这个相对自由和独立的环境中,以一种什么样的心态来面对和处理自己和周围的事,往往就是决定成功的关键。在这个学校里,每年会有很多高考成绩突出但录取并不理想的同学,那么来到大学以后,就应该忘掉过去的辉煌,忘掉曾经的失落,与周围的同学站在同一起跑线上,不要自怨自艾,怨天尤人!要以一种积极的心态去面对挫折,要相信,机会是哪儿都有的,关键是看自己怎么去把握。这是我曾经犯过的错误,也是我四年来得到的最深刻的教训。

除了要调整好心态以外,还要注意培养良好的习惯,这个习惯包括学习习惯,生活习惯等等。比如说在学习上,大学的学习方式是不同于初中和高中的,要摸索一种全新的、适合自己的学习方法。要善于自学,要勤于思考,当天的知识最好当天能消化,不要抄袭,不要依靠别人。这些东西虽然小学生都知道,但是它们很实在也很重要,而且在大学里,有很多的同学还不能做到。

至于生活习惯,相信每个人都有自己的活法,这里只想提醒两点,首先,在大学里,最重要的还是学习,尤其是我们这种工科的学生,不管有什么理由,学习都应该是第一位的,不然四年后,你将一无所获,后悔晚矣!其次,要善于自律,不管在什么样的环境中,都不能迷失方向。不管是怎么样的寝室、班级氛围,都要能够坚持自我。要能在游戏、碟片的包围中走出来,安心坐在教室里。

二、小月的苦恼

案例浏览

小月进了大学后,她的生活变得一团糟。在她寝室的8个同学中,有6个是上海人。她觉得她们是另一个世界的人:说着日语一样的上海话,知识丰富、活跃、兴奋、变着花样玩儿。在她们面前,她自己像个不到10岁的孩子。上课时,她总喜欢坐在僻静的角落里。许多人在一起时,她从不找别人说话,也没有人理她。她生活在苦恼中,苦恼着自己处处不如别人,苦恼着进入了一个“太好”的环境,苦恼着学不好的功课,苦恼着自己幼稚的思想。

她发现一个人的时候,自己最自在;人越多,就越孤独。看着他们有说有笑,看着他们朝气蓬勃,觉得自己的整个生命都黯淡下去了。她说或许她不该读大学,不该来上海。假如能在乡下,找个没有人的地方,安下一间小屋,静静地过她淡淡的日子,那该多好。

问题分析

小月家在外地,在上大学之前,没有集体生活的经验,一切都是父母料理,除了学习,其他事情一概不用自己操心,家人全权代劳。她不懂得料理自己的生活,也不喜与人沟通。学习成绩很好,老师喜欢,父母也高兴。上大学后她的优势都不复存在了,她发现上海同学懂很多东西,会玩、会学、会生活,而自己则像一个不到10岁的孩子。在学习和生活的压力之下,小月感到自己处处不如他人,尤其是同室的6个能说会道的上海同学。

面对现状,小月向自己的父母诉苦,说想回家,不想上学了。可是小月在向自己父母诉苦之后,父母总是苦口婆心地劝小月说,上大学不容易,希望她能够好好学习,不要辜负了父母的期望,要她放弃退学的念头。小月向以前高中的同学诉苦,回忆高中生活的美好。在以前的高中同学那

里,小月得到了暂时的安慰,但是回到现实,情况依然一样。小月又渴望得到辅导员和老师的帮助,辅导员更是站在老师和管理者的角度,除了苦口婆心的劝导外,也希望小月主动融入大学生活中,但是小月还是不知道该怎么办。

其实,大一新生对新环境的种种不适应问题不只是一个简单的目标、信念和价值观的问题,而是一种“综合适应不良症”。辅导员和父母往往只会站在学生成长、成才的一面,劝小月好好学习,不要放弃这样的好机会,而没有从小月的内心出发,难以对小月有很实在的帮助。小月高中的同学倒是很理解小月,但是只能使小月沉浸在过去,无法真正面对现实。

造成“综合适应不良症”的原因有社会环境和家庭环境两个方面。前者体现于学校教育,突出表现为“以分数论英雄”,两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书,学习成绩好就行。父母为了让孩子专心学习,代劳了许多本该由孩子自己承担的责任,在看似爱护实则剥夺了孩子成长权利的过程中,孩子被养成了温室里的花朵,既自负又脆弱,抗挫折能力极差。一旦遇到困难,就会逃避和退缩,自我否定,从而使身心均遭受困扰。从主观上分析,则是缺乏自信心的表现,一个人一旦失去了自信,孤独、苦恼也就油然而生。

心理指导

从上述分析可见,小月产生“综合适应不良症”的原因,主要有以下几个方面。

1. 语言环境不适应,听不懂上海话,使自己难以与其他同学交流。
2. 学习方法不适应,对大学学习的特点还没有把握好,听不懂老师的讲课。
3. 人际关系很差。这有多方面的原因,首先是语言问题,其次是家庭背景问题,还有就是小月自身的主动意识不够。
4. 性格问题。她依赖性过强,缺乏自立,也认定自己内向、忧郁,无法适应变动的环境。

搞清楚基本问题之后,就可以从以下方面进行调整。

1. 对于语言,首先要多练习普通话,这既有利于加强与来自四面八方

的同学进行沟通和交流,也是大学生的一项基本素质。从另外的层面上说,家乡话和上海话都属于方言,没有优劣之分,不应因此而感到自卑。

2. 对于学习方法,首先要熟悉大学学习的特点,找到适合自己的学习方法,然后依据目前开设课程的重要性及难易程度,订出一个新的学习时间安排表。还可以去高年级的同学处了解一下任课老师的教学及考试情况,以便有的放矢地学习,这样也可以使自己主动去接触一些高年级同学,熟悉大学生活,锻炼自己与人交往的能力。

3. 在人际交往中要正确地认识和评价自己与他人,要更主动一点,要有所行动。

总之,只要充分认识“综合适应不良症”的危害性及其产生的原因,正确认识自己、接纳自己,学会处理生活中的问题,重建自信,恢复积极的生活方式,在学语言、改变学习方法、改善人际交往关系等方面付诸行动,就能在“做”中找回自信,也找回失去的大学之梦,更有信心和能力去面对现实的人生。

知识链接

培养和提高自信心

人必须要自信!自信才能勇往直前,才能事业有成。

自信不是盲目自大。自信是要对自己有足够的了解,掂准自我分量。如果一个人对自己缺乏了解,那么这个人做任何事都将是思前想后、顾虑重重,结果是什么也开始不了,什么也做不成。

树立自信心要有“本钱”,本钱就是知识、技能、经验、阅历等等,这些都靠艰苦的学习、实践、锻炼才能得到。我们常常有这样的体会:做一件事时,有时和别人一起做,就会觉得比独自一个人做更带劲儿;而有时候,却又觉得很慌乱,手忙脚乱,脑子也不好使了,事情会越做越糟。这是怎么回事呢?

这种现象,在心理学上叫做社会促进作用。所谓社会促进作用,是指在共同工作或有人在旁边观察的时候,活动效率会升高或降低。但是社会促进作用也有副作用,也就是我们认为还不熟练的事情,就会担心在众人

