

女性心理咨询师手记丛书

张佩珍 / 著

心

灵无尘

XINLINGWUCHEN

走进大学心理咨询室

吉林科学技术出版社

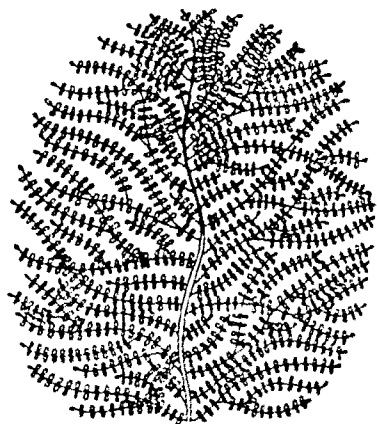
女性心理咨询师手记丛书

心灵无尘

走进大学心理咨询室

张佩珍／著

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

心灵无尘/张佩珍编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(女性心理咨询师手记)

ISBN 7-5384-3034-2

I. 心... II. 张... III. 女性-大学生-心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120010 号

女性心理咨询师手记丛书

心灵无尘

张佩珍 著

责任编辑:杨晓蔓 李 菲 封面设计:龙震海

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6.25 印张 142 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:12.80 元

ISBN 7-5384-3034-2/G·656

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

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkchs.com 实名 吉林科技出版社



以无尘的心灵去呵护

(自序)

每当我坐在心理咨询室接待第一次来访的大学生时，总是先作自我介绍（包括来访者与我自己），第一句问话往往是：“最近遇到了什么困惑，需要我们一起来讨论？”

每当我站在讲台上开始第一讲心理指导课时，也总是先请同学提问，然后在回答问题的过程中完成教学任务。这是因为在我从事大学生心理咨询工作的10余年里，我越来越深切地感觉到当代大学生在人生成长与发展的道路上有太多的问题需要得到心理上的帮助，以抹去心灵上的灰尘。

现代社会生活节奏的加快，使大学生的心理压力不断增大。科技发展快，观念更新快，关系变动快，信息传递快，生活节奏快，环境变化快，而且越来越快并无孔不入地渗透到大学校园。在这个几乎无所不在的“快”字的笼罩下，大学生正承受着越来越大的心理压力，并且有相当一部分人深深感到这些压力已经让他们的心理难以承受。于是，紧张、焦虑、抑郁甚至恐惧等心理常常弥漫在大学生活的各个领域和各个层面。

现代社会竞争的加剧，使大学生的心理挫折感日益频繁。专业的竞争、学习的竞争、就业的竞争、甚至恋爱的竞争……要想逃避竞争几乎是不可能的。有竞争，就自然会有人成功，有人失败，有时成功，有时失败。竞争的程度越烈，范围越广，





体验到失败挫折的人就越多。即便是胜利，在取得胜利的过程中也会出现不同程度的挫折。失败是挫折，胜利也会包含挫折，这些都需要大学生一一地去面对、去排解，如果缺乏应对挫折的能力，就会产生各种心理障碍。

现代社会思想观念的更新，使大学生常常会产生心理的不适应。改革开放冲破了以往僵死的、封闭的社会格局，向人们展示了一个迥然不同的社会环境。存在决定意识，社会的变化必然导致思想观念的更新，现代观念在很大程度上以不同的力度冲击着或替代着传统的观念，特别是传统的价值体系的解构，使人们的思想意识和价值观念受到了巨大的震荡。大学校园并不是真空，这些必然也会对大学生产生不同程度的冲击，从而引起大学生心理上的困惑，甚至在心理上产生抵触。于是，烦恼、不安、痛苦、焦躁便会时时袭来，大学生同样深感心理上的不适应。

现代生活方式的变化，使大学生不断出现心理的失衡。大学校园里人际关系的变化、地区的差异、家庭的不同、经济上的贫富，加上国外生活方式的影响，造成生活方式上的截然不同，这些都必然会引起一些大学生的心理失衡，甚至成为大学生心理障碍或心理疾病的诱发因素。

可以说，现代社会使每个大学生的心灵都有可能蒙上或多或少的灰尘，感受到心理的危机，面临着心理健康的问题。大学生迫切需要心理上的援助，事实上相当一部分大学生已经走进了心理咨询室。

德国心理学家 N·佩塞施基安在他的《积极心理治疗》一书中体现的是这样一种理念：“病人不仅是自己疾病的忍受者，而且他也被用作治疗者。”我在接受大学生心理咨询时正是基于

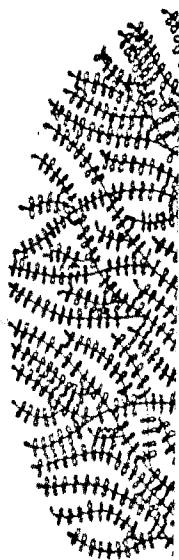


此，强调的是大学生能够以自己的能力改变自己的心理状态，因而在咨询的过程中我特别注重最大限度地挖掘大学生自身的潜力，提升他们的自信，无论运用的是哪一种咨询的方法，对此我始终坚信不移！因此，我不仅是以一名心理咨询工作者的身份，更是以一个师长的姿态、女性的视角、爱的情感与朋友般的平等去感受他们的各种心态，去体验他们的苦恼，去理解他们的不惑，去分享他们的喜悦，从而给予他们心理上的支持与帮助，使他们的心灵不断得到净化。

同时我也发现大学生中常常有这样的情况：有的把心理发展中的正常现象看成是心理问题，以至无端怀疑自己是否得了心理疾病；有的盲目地要求自己的心理达到某种水平，特别是在智能方面，不切实际地希望自己高于其他的同学；有的对自己的心理状态不是积极地去完善它，而是消极地任其发展。这些问题通过心理咨询都可以得到解决。

然而，却有不少大学生对心理咨询存在着种种认识上的误区：或者以为自己不可能出现心理问题因而不需要心理咨询，或者以为只有患了心理疾病才需要去心理咨询，因而想不到去心理咨询。因此，我常常会感叹：为什么我们的大学生在遇到心理问题时不是首先想到去心理咨询，而是让这些心理问题苦苦地折磨自己，只有到了万不得已的时候才怯怯地走进心理咨询室。

于是，我就想把我多年来在心理咨询中的感受表达出来。通过对一个个案例的分析，让大学生明白无论你遇到什么样的心理问题都可以来到心理咨询室寻求帮助，以便尽快地摆脱心理困惑。通过对一个个案例的解决，为大学生提供自我调适的方法，心理咨询说到底就是一个助人自助的过程。通过对一个





心灵无尘

个案例的判断，提高大学生对各种心理问题的识别能力，不至于产生盲目性。让大学生在读到这本书时犹如走进了心理咨询室，随时保持心灵无尘。

本书也是与高校心理咨询工作者的一种切磋，真诚地希望我们的同道协力为大学生提供更好的心理咨询服务，力求以无尘的心灵去呵护我们的大学生。

张佩珍

于上海第二医科大学心理咨询中心

2004年6月

目 录

遭遇第一次不及格

生活习惯和陌生环境带来压力 /4

解除心理压力从五个方面着手 /7

迷失于不喜欢的专业

神圣使命感变成了恐惧感 /13

恐惧来自于多方面 /15

增强适应能力和变通能力 /18

因为我是学生会主席

求完美而受不得任何挫折 /24

分析不良情绪的具体原因 /25

和她讨论减压的细节 /27

医学生的“医学生病”

疑病倾向和对死亡的恐惧 /34

疑病素质往往被自我内省所缚 /35

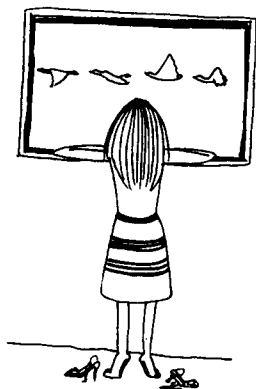
疑病素质与精神交互作用 /37

顺其自然,为所当为 /40

从自我中心开始的下沉

在女生宿舍发生的事情 /45

以我为中心引发关系紧张 /48



50/ 替他人着想之必要

53/ 换位思考与平等相处

缩在角落里的那个女生

57/ 个性因素和社交心理障碍

60/ 个性分析和扬长避短

恶意的电话,无辜的眼镜

71/ 难以控制冲动导致报复行为

75/ 改变障碍性心理问题的四个步骤

人称“丑女”的姑娘

81/ 害羞的心理原因是自卑

84/ 自卑心理源于过于自尊

88/ 从分析入手解决根本问题

女朋友成了挡箭牌

95/ 恋爱过程中的不合理信念

不敢正视女生的男生

102/ 异性交往心理障碍

103/ 过去情结妨碍异性交往

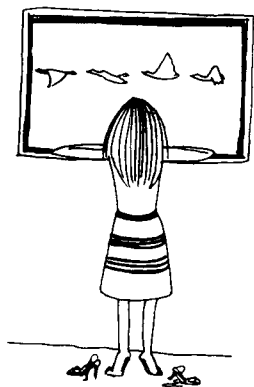
106/ 被压入潜意识的心理冲突

被失恋撞了一下腰

118/ 心理防御之一:正视失败

119/ 心理防御之二:合理解释

120/ 心理防御之三:及时宣泄



心理防御之四:情感补偿 /120

心理防御之五:适当转移 /121

与“死亡”的超前接触

无法控制的女性焦虑 /125

阅读法克服焦虑 /127

为了万一,你将付出一万的代价 /130

突然休学的谜底

惯性内心冲突的后果 /136

强迫症的自我调适 /137

“铅”字恐惧症

缺失客观的自我评价 /151

焦虑的最初仅是逃避 /152

纠正人格障碍的组成部分 /155

我不会笑了

一张抑郁自评量表 /161

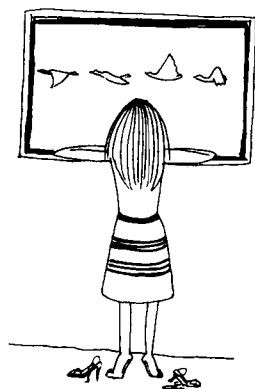
改变或接受,排解抑郁情绪 /164

致命伤是觉得自己没用 /167

不需要舞伴的交谊舞

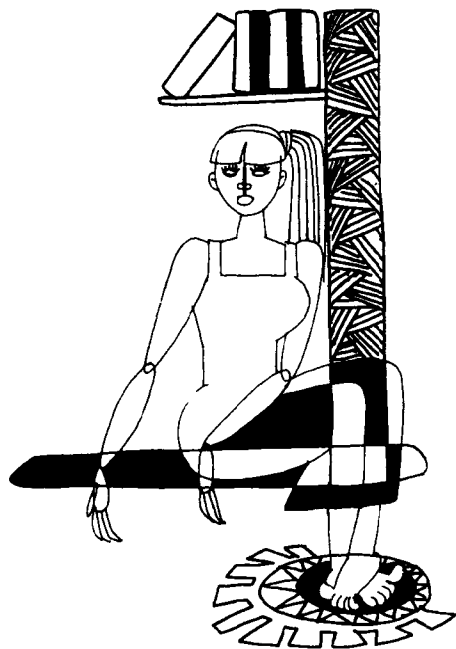
改变心态要从改变观念开始 /173

心理问题与精神障碍的根本区别 /175



每个刚入学的大学生在这一阶段都有一个重新认识自我和评价自我的过程。在这个过程中常常会发生主观自我与客观自我的矛盾、现实自我与理想自我的矛盾，这些矛盾如果不及时处理或处理不好，就会产生失落感，而这种失落感如不及时排除，就会弥漫到学习、生活的各个方面，影响正常的大学生活，我们把它称为新生不适应综合征。

遭遇第一次不及格





我刚刚完成一堂心理指导讲座，A就悄悄地跟在我的后面，直到离开了教学大楼，她才快步赶上来叫住了我。她问我有没有空，说有事要与我谈谈。我请她随我一起来到了心理咨询室。

她有点儿吞吞吐吐的样子，我想有必要向她讲明心理咨询的基本原则，鼓励她大胆地说出心里的想法，有什么困难需要我帮助尽管告诉我，我们可以共同讨论解决。A坐下来，谈起了自己的心事。

A：老师，我最近特别难受，已经连续一星期没睡好觉了，心跳得很快，吃饭也没有胃口，上课提不起精神，觉得整个生活糟糕透了。

我：最近发生了什么事吗？

A：我想大概是快考试了吧。

我：从小到大经历的考试还少吗？连高考也过来了，还怕考试？

A：好像也不是怕考试，说实话，对于考试，我从来就没有怕过。但不知为什么，最近就是不能想到考试。

我：是不是大学的考试与以前不一样？你能说说晚上睡不着觉的时候在想些什么吗？

今天的心理指导讲座是针对一年级同学设计的，一年级大学生常常会因为各种生活规律的突变而产生不同程度的不适应。估计A也可能是这种情况，否则怎么会过去不怕考试，而现在想到考试就感觉这么不好呢？我希望她能够把想到的各种问题



都坦率地说出来进行一下心理分析。她倒也真的很坦率。

我原来是一所县中的学生，从初中到高中都在同一所学校，并且一直是全校的学习尖子。初中二年级开始担任团支部书记，高中担任班长。基本上每年都被评为“三好”学生，老师们都很信任我，同学们也都很尊重我。高考时以全校第三名的成绩考上了我最喜欢的学校、最喜欢的专业，来到了这里。接到录取通知书的时候，我高兴极了，我的父母、老师也都为我骄傲，同学们更是羡慕得不得了。我心想，到了大学我也一定要保持这样的状态。

然而，大学的学习生活很令人失望。

我担任了寝室的室长，是我自告奋勇争取来的。我喜欢做一件事就要做得好，于是，就经常自己带头打扫卫生、主动打开水，并常常要提醒她们，轮到值日别忘记了。有的同学就不乐意，还在背后说三道四的，说我爱指挥人。

军训时，解放军教官对我们很严格，操练不符合要求就会当众批评。因为我们原来不上体育课，又没有参加过什么训练，因此，我动作总是不标准。教官就常常毫不留情面地一遍、两遍纠正我，还当着大家的面，心里很不是滋味。

期中考试时，我原想展示展示自己的实力，不料，花费了九牛二虎之力，没有一门课是理想的，连我最有把握的数学也只考了78分，更不可思议的是竟然还有一门不及格！这可是我有生以来的第一次





啊！我暗暗地估算了一下，恐怕连 20 名也排不上。

我觉得在这个班里谁也不在乎我，老师从来没有表扬过我，同学们也从来不注意我，我成了一个不受重视的学生。真受不了这样的学习生活，满怀希望想在大学好好干一番，却是这么一副糟糕的样子……我睡不着就想这些，越想越睡不着。

❖ 生活习惯和陌生环境带来压力

现在，需要了解更多的情况，于是问她失眠的状态持续多久了，上大学以前睡眠的习惯是怎样的。她接着说：

高考复习期间每天都是 12 点以后才睡觉的，高考结束后也早不了，但一般也在 12 点左右睡。到了大学，刚开学时同学们都很兴奋，天天聊到 11 点以后，我能够在 12 点睡着。期中考试以后，我的心情就没有好过，于是就出现了这样的情况，当然也不是天天这样的。最近，随着期末考的临近，我的心里很着急，惟恐考不好，特别是看到同学都在抓紧学习，心里更不是滋味。因此每天宿舍熄灯后，我还要打着手电筒在床上看一会儿书，但只觉得脑子里乱糟糟的，什么也看不进去，但不看也睡不着，总是要到两三点钟才睡着。第二天上课昏昏沉沉，没有精神。我真是急死了，这样下去怎么行呢？

老师，我是不是脑子出了什么问题？今天听你上课讲到大学生入学会碰到各种心理问题，就想问问我



这是什么问题，你能帮助我解决吗？

A 的一番话证实了我的估计，我也基本上把握了她的问题：大学新生不适应综合征，属于发展性心理问题。针对她的这种情况，我准备与她一起进行深入的分析与讨论。

我对 A 说，她的脑子并没有出什么问题，只是因为对大学生活的不适应而出现了心理问题，我把这种心理问题的性质讲给她。她终于松了一口气。她原本就是一个优秀的学生，我相信她的问题很快就可以得到解决。

我问她，是不是最近的状态与她进入大学后失去了往日在中学时代的优越地位有关，她露出疑惑的神色，注视着我，意思是要我作解释。我说：

在中学时，你是班上的佼佼者，学习拔尖，是班级的学生干部，常常受到老师的表扬和同学的赞许，很可能在心理上产生了某种优越感和自负情绪，总认为自己在各方面都比别人强，以至认为上大学后仍然会和中学时一样成为班上的最优秀的学生。

但是，你有没有想过，别的同学在中学时代也有与你类似的经历，他们在各方面也不比你弱。何况你原来的中学是县中，而大学里有相当一部分同学来自省重点中学，还有本市的很多重点中学。进入大学后，由于学习基础、学习方法、学习动机、适应能力以及个性特征等方面的差异，在大学的班集体中的学习名次会有一个新的排列与组合。而且这种排列与组合又是动态的，你今天的名次不能说明你明天的名





次。更何况在一个班级中名列前茅的是少数，大多数同学都会处在中等地位，这些“中等”的同学在各方面也都不错，就像你一样，对吗？

A 点点头表示同意。我接着说：

你期中考试成绩不理想很可能是一种暂时的现象，因为你对大学的学习方法还没有完全适应，还停留在原来中学的学习习惯里。更主要的是你从入学以后心理负担一直很重，一旦看到目前的不理想状态，就从过去的自负跌到了现在的自卑，在心理上产生了一个很大的落差，使你一时难以承受。我想这大概是你感觉“整个生活糟糕透了”的最主要的原因。

A 又点了点头。她说她真的从来没有过这种糟糕的感受，这是她有生以来的第一次。

其实，每个刚入学的大学生在这一阶段都有一个重新认识自我和评价自我的过程。在这个过程中常常会发生主观自我与客观自我的矛盾、现实自我与理想自我的矛盾，这些矛盾如果不及及时处理或处理不好，就会产生失落感，而这种失落感如不及时排除，就会弥漫到学习、生活的各个方面，影响正常的大学活，我们把它称为新生不适应综合征。就像 A，她这样的心理状态早就应该通过心理咨询加以排除，这样就不会让心情这么糟糕，而且显然已经不仅影响到了她的学习，还影响到了她的人际关系、睡眠状态等等。



A找到了原因，急于寻求具体解决问题的方法。我建议她从以下几个方面着手。

❖ 解除心理压力从五个方面着手

1. 经常保持心理健康是解决问题的根本

我把课堂上讲过的大学生心理健康的6条标准请A重新细细地理解一遍：

有效的学习和工作：这是大学生心理健康的基本标志。心理健康的大学生能够正常地发挥自己的智慧和能力，在学习和工作中取得一定的成效，并从中获得满足和乐趣，而不是负担。

客观的自我认识：心理健康的大学生应该对自己有比较客观的认识和评价，不过高地评价自己，如果对自己具有的一些长处和优势沾沾自喜，就会提出不切实际的生活目标和理想；不过低地评价自己，不为自己某些方面的不足而自责、自怨、自卑；能够悦纳自己，对于自身通过努力而无法弥补的缺憾，也能安然接受而不作无谓的忧怨，并保持积极的生活态度，努力发展自己的潜能。

适当的情绪反应：心理健康的大学生能够适时适度地抑制或调动自己的情绪，当引起某种情绪的因素消失之后，会视情况而逐渐平静，恢复到正常的生活形态，不会漫无止境地延长以致使整个生活都弥漫着这种情绪。能够经常地保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望，保持充分的安全感、幸福感。

和谐的人际关系：心理健康的大学生乐于与人交往，并且在交往中肯定的态度（如同情、友善、信任、尊敬、赞美等）

