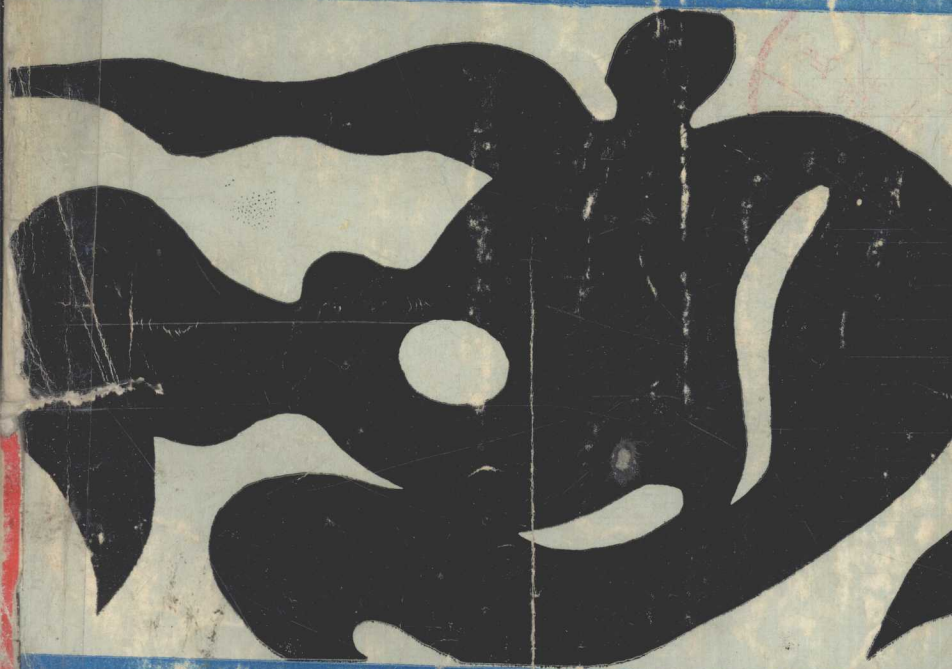


大学生 心理咨询与治疗

PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND
PSYCHOTHERAPY
FOR COLLEGE STUDENTS

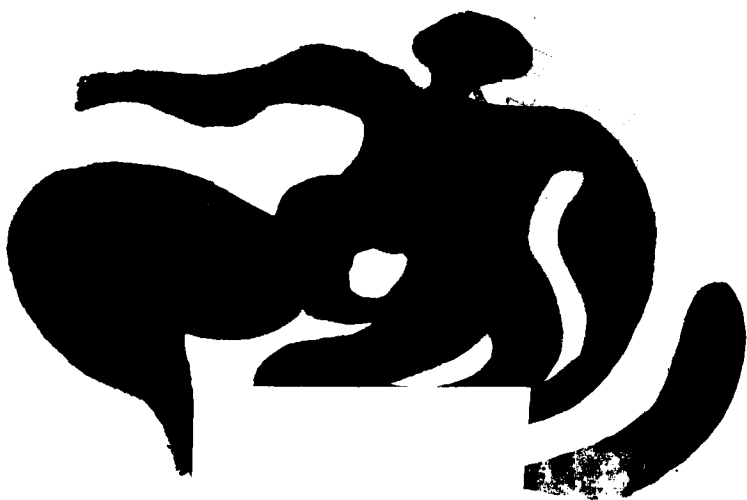
何成银 主编



四川教育出版社

大学生心理咨询 与 治疗

主 编 何 成 银



四川教育出版社
一九九二年三·成都

(川)新登字!005号

责任编辑:韦其珉 王 淳

封面设计:贺 飞

技术设计:王 凌

大学生心理咨询与治疗

四川教育出版社出版发行

(成都盐道街三号)

达县新华印刷厂排版

四川省新华书店经销

成都前进印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张13.5 插页 5 字数330千

1992年12月第一版

1992年12月第一次印刷

印数: 1—2130册

ISBN 7-5408-1788-7/G·1690 定价: 5.45元

内 容 提 要

本书是目前国内第一部实用性较强的大学生心理咨询与治疗专著，全书以马列主义、毛泽东思想为指导，紧密结合我国大学生的心理特点和新时期高校德育与思想政治工作，系统论述了心理咨询和治疗的历史发展、种类、原则、流程、诊断和主要心理治疗方法；全书用大量篇幅论述了我国当代大学生中存在的主要心理问题和解决办法，如学习心理障碍，恋爱心理障碍，人际交往心理障碍，职业心理障碍，社会化心理障碍，人格障碍和预防犯罪心理咨询等。每一个心理问题都有症状表现，病因分析、诊断、治疗措施和典型案例分析。本书可供心理咨询与治疗专业人员、心理咨询与治疗课教师，大学教育工作者、政工干部、德育课教师，大学生阅读，也可供心理学，医学等工作参考。

序

近年来，国内不少高校开展心理咨询和心理治疗工作，取得了一定的成效。这是一项很有意义的工作。做好这项工作，有助于党的教育方针在高等学校的贯彻，有助于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。这是心理学为社会主义精神文明建设服务的一个重要方面。

从1982年起，我主持过中国社会科学院“六五”科研项目——《大学生心理研究》，有机会对大学生的心理特点及其形成规律，如大学生的需要、动机和抱负水平，大学生的自我意识和人生观的形成，大学生的学习心理和课余活动心理，大学生的友谊爱情和人际关系特点，大学生的心理健康和就业心理等，进行过一些探索。从1986年起，我主持过国家教委博士点科研基金项目——《体制改革与当代中国青年的价值观》，又有机会对大学生的价值观，如人生价值观、政治价值观、道德价值观、职业价值观、人际关系价值观、审美价值观、婚恋价值观和幸福观，进行过一些研究。在这些研究工作中，我深深地感受到，大学生在学习、创造、课余活动、友谊、爱情、人际关系以及就业等方面存在不少心理障碍。这些心理障碍，既包括轻微的心理困扰、焦虑、忧郁、恐惧、情绪不安、性格孤僻和不良行为倾向，也包括神经官能症的失眠、健忘等症状以及某些精神病如强迫症、抑郁症、性变态等。因而很想在高校开展心理咨询和治疗并且在我校

开始进行这方面的工作。1989年夏，何成银同志找到我，请求支持他申报四川省教委哲学社会科学青年科研基金项目——《大学生心理咨询和治疗》课题。我愉快地接受了他的请求，支持他们申请并对今后的工作提出了一些希望。今天，我很高兴地看到，课题组成员在何成银同志主持下，团结协作，以严谨的科学态度，按计划完成了此项研究任务。摆在面前的《大学生心理咨询与治疗》一书，就是他们两年来辛勤劳动的成果。

我国有句古话，叫做“心病还须心药医”，说的是心理困扰必须用心理的方法来治疗。心理咨询和治疗就是运用心理学的原理和方法对人们的心理问题提供帮助，通过心理调停或干预（Psychological intervention）使来访者改变自己的情感、思想和行为，以减轻或消除那些影响他们有效生活的心理障碍。咨询心理学在国外已有相当长的历史。从1909年帕森（F. Person）出版的《职业选择》（Choosing a vocation）一书算起，已有80多年的历史。国外心理咨询的理论和技巧多种多样。简单地说，心理咨询就是帮助人们去探索和认识自己的心理问题，使他们能决定自己应做什么。因此，咨询时必须明确三个问题：①待解决的问题的性质；②咨询者使用的技巧；③所要达到的目标。心理治疗则一般被认为是一种心理调停或干预，是一些用以改变人们情感、思想和行为的方法。在国外，心理治疗的方法也是多种多样的。1980年美国出版的赫林克（R. Herink）主编的《心理治疗手册》（Psychotherapy Handbook）共收集255种治疗方法，这些方法大都与心理治疗家对人格（Personality）和心理障碍的理解有联系。本书作者没有对国外的心理咨询和治疗进行繁琐的介绍，而是力求以马列主义、毛泽东思想为指导对心理治疗的几个主要学派进行了分析，概要地论述了心理咨询和治疗的种类、原则、程序和注意事项，并结合他们自己的咨询和治疗实践，较系统地论述大学生常见的心理问题，如学习、恋爱、交往、社会化。

和接受法制教育等方面的心理障碍以及神经症和精神病等。总的说来，全书观点正确、材料较丰富，论述得当，可读性强，具有一定的学术价值和应用价值。因此，我乐意向广大读者推荐本书。

庄子曾经说过：“始生之物，其形必丑。”大学生心理咨询和治疗在我国是一项开拓性的工作，由几位青年学者在短短两年时间里完成的这本著作，其缺点乃至错误在所难免。同时庄子还说过：“其作始也简，其将毕也巨”。我希望作者把本书作为研究大学生心理咨询和治疗的良好开端，希望国内有更多的学者能积极投入这方面的研究，在不久的将来能看到这方面有更完善的著作不断出版，为把我们的大学生培养成为德智体全面发展的社会主义事业接班人和建设者，作出自己应有的贡献。

黄希庭

1992年1月23日于西南师范大学心理学研究所

前 言

本书是四川省教委哲学社会科学青年科研基金资助的重点科研项目的研究成果。

大学是培养社会主义事业的建设者和接班人的重要场所，培养出来的人才不仅要德才兼备，而且要身心健康。但是，大学生的心理健康状况令人担忧。国内许多新闻单位也作过报道。我们课题组运用SCL—90、SAS、SDS量表在西南地区对西南师范大学、西南农业大学、西南政法学院、重庆大学、四川外语学院、重庆师范学院、贵州大学、华西医科大学等八所院校不同年级近4万名学生进行了分层随机抽样调查，发放问卷各800份，收回有效问卷各620份。结果表明：心理有障碍者193人，占31.13%，其中中偏重77人，占12.42%，严重者5人，占0.81%。国家教委1989年对全国12.6万大学生抽样调查表明：我国大学生心理障碍患病率达20.23%。在大学生中开展心理咨询与治疗工作已刻不容缓。

我党在长期的思想政治工作实践中，形成了一套行之有效的思想工作方法。随着我国改革开放的深入发展，我们正处在一个从自然经济向有计划商品经济转化、从封闭社会向开放社会转化的历史过程中，各种思潮的涌入，中西文化的碰撞，在社会转变过程中出现的纷繁复杂、扑朔迷离的矛盾现象呈现在内心既敏感

又脆弱，心理结构十分不平衡的大学生面前，这不仅会造成价值系统混乱，而且会造成情感的极度苦闷，伴之而来的各种心理障碍更加突出。同时，大学生在学习、恋爱、人际关系、职业（职业准备和选择、就业适应）、社会化等各个方面都存在心理问题，迫切需要大学管理者特别是思想政治工作者从心理上给予帮助，而已有的思想政治教育的方法、手段已不完全适应形势发展的需要。在党中央号召改进和加强思想政治工作的今天，心理咨询工作的开展正是顺应了时代发展的需要。心理咨询理论研究也应运而生。

在这一课题的研究工作中，我们力求在以下几个方面作一些探索：

一、建立具有中国特色的大学生心理咨询科学体系

1. 用马列主义、毛泽东思想指导整个研究工作，并将其思想、观点融入整个研究成果之中；

2. 对西方的心理咨询与治疗理论进行分析研究，批判地加以吸收、借鉴。对前人的成果尽量吸收，力争站在理论研究的最前沿；

3. 开展扎扎实实的调查研究工作，对大学生的心理状况有比较准确的了解，并针对大学生存在的主要心理问题进行详细的研究，提出切实可行的解决办法；

4. 开展心理咨询与治疗的实践工作，掌握大量第一手材料，总结正反两方面的经验和教训，找出带规律性的东西。

二、努力探寻心理咨询与思想政治教育相结合的新路子

心理咨询有其独特的研究对象和理论体系，是一门独立的科学。同时，心理咨询又是新时期高校思想政治工作的新途径，新方法。如何找准心理咨询与思想政治教育的最佳结合点，是一大难题，我们在研究工作中作了一些探索。

三、撰写一部实用性较强的指导书

心理咨询与治疗是一门实践性和应用性相当强的科学，在研究和撰写中，理论与实践相结合，科学性、应用性相统一，不仅要有系统的理论论述，而且更重要的是为读者提供一本实用性较强的指导书。因此，我们在每一章每一节中涉及的每一个心理问题都有症状表现、病因分析、诊断与治疗措施和典型案例分析。

本书可供心理咨询与治疗专业人员、心理咨询与治疗课教师、大学政工干部、德育课教师及其他教育工作者和大学生阅读，也可供心理学、医学等工作参考。

《大学生心理咨询与治疗》课题组

一九九一年十月二十日于重庆烈士墓

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)

第一章 大学生心理咨询概论

第一节 什么是大学生心理咨询.....	(1)
第二节 心理咨询的历史发展.....	(7)
第三节 大学生心理咨询的原则、形式和内容.....	(22)
第四节 大学生心理咨询与思想政治工作的关系.....	(30)
第五节 大学生心理咨询工作者的素质要求.....	(34)

第二章 大学生心理治疗概论

第一节 什么是心理治疗.....	(41)
第二节 心理治疗的历史发展及其特点.....	(44)
第三节 心理治疗的流程和方法.....	(51)
第四节 心理咨询与心理治疗的关系.....	(54)
第五节 心理咨询与治疗的研究方法.....	(56)
第六节 心理咨询与治疗的发展趋势.....	(57)

第三章 心理治疗法(一)

第一节 精神分析疗法.....	(62)
-----------------	--------

第二节	行为疗法	(73)
第三节	患者中心疗法	(81)

第四章 心理治疗法(二)

第一节	认知疗法	(88)
第二节	支持性心理治疗	(93)
第三节	其他心理治疗	(95)

第五章 大学生心理诊断

第一节	心理诊断概述	(110)
第二节	访谈法与观察法	(112)
第三节	个案法与问卷法	(118)
第四节	心理测验与测量	(124)
第五节	心理测验与大学生心理咨询	(129)

第六章 大学生学习心理障碍咨询

第一节	大学生学习障碍概述	(137)
第二节	大学生注意障碍咨询	(141)
第三节	记忆障碍心理咨询	(149)
第四节	学习疲劳咨询	(158)
第五节	考试焦虑咨询	(162)

第七章 大学生恋爱心理障碍咨询

第一节	大学生恋爱心理概述	(169)
第二节	大学生自恋心理咨询	(174)
第三节	大学生初恋心理障碍咨询	(177)
第四节	大学生单恋心理咨询	(184)

第五节	大学生多角恋爱心理咨询	(188)
第六节	大学生失恋心理咨询	(193)

第八章 大学生交往心理障碍咨询

第一节	大学生交往心理概述	(199)
第二节	大学生交往戒备定势的消除	(205)
第三节	大学生异性交往心理障碍咨询	(212)
第四节	大学生代际沟通心理障碍咨询	(217)

第九章 大学生职业心理障碍咨询

第一节	概述	(222)
第二节	大学生职业准备兴趣缺乏咨询	(224)
第三节	大学生职业意志障碍咨询	(229)
第四节	大学生就业适应困难咨询	(234)

第十章 大学生社会化心理障碍咨询

第一节	概述	(240)
第二节	大学生基本生活技能的心理障碍咨询	(244)
第三节	大学生社会角色障碍的心理咨询	(251)
第四节	大学生社会规范心理障碍咨询	(258)

第十一章 预防大学生犯罪心理咨询

第一节	预防大学生犯罪心理咨询概述	(266)
第二节	预防大学生过失犯罪心理咨询	(269)
第三节	预防大学生杀人犯罪心理咨询	(273)
第四节	预防大学生经济犯罪心理咨询	(277)

第五节	预防大学生流氓犯罪心理咨询	(281)
第六节	预防大学生团伙犯罪心理咨询	(285)

第十二章 大学生心理疾病治疗——神经症

第一节	概述	(291)
第二节	焦虑症	(297)
第三节	癔症	(303)
第四节	抑郁性神经症	(310)
第五节	强迫症	(314)
第六节	神经衰弱	(319)
第七节	恐怖症	(323)

第十三章 大学生心理疾病治疗——精神病

第一节	概述	(328)
第二节	精神分裂症	(336)
第三节	情感性精神障碍	(345)
第四节	反应性精神障碍	(353)

第十四章 大学生心理疾病治疗——人格障碍

第一节	概述	(358)
第二节	偏执型人格	(364)
第三节	悖德性人格	(371)
第四节	强迫型人格	(377)

第十五章 大学生心理疾病治疗——性心理障碍

第一节	概述	(382)
第二节	同性恋	(383)

第三节	恋物癖.....	(389)
第四节	窥阴癖.....	(392)
第五节	露阴癖.....	(394)

附录一：本书专业术语英汉对照表

附录二：本书主要参考书目

后记：

第一章 大学生心理咨询 概论

第一节 什么是大学生心理咨询

一、什么是咨询

咨询 (Counseling or Consultation) 一词来源于拉丁语 “consultatio”，它具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思，英语为 “counsel” 或 “consultation”，日语为 “カウンセセル(カウンセリング)”，俄语为 “консультировать”，也是商讨、劝告、质疑的意思。中国古代典籍《书·舜典》上记载：“咨十有二牧。”就是商量的意思，又载：“询于四岳。”就是询问的意思。可见，中国古代把“咨询”一词是分而言之。据《韦氏词典》解释：“咨询，是一种磋商的行为，磋商的目的在于透过对事情的商讨，有关意见的交换，以达增广见闻、获取建议的目的。”《现代汉语词典》中解释为“征求意见”，这是从来访者角度看。从咨询者的角度看，有人认为应是“提供信息”，而有人认为“咨询就是帮助人们去探索和研究问题，使他们决定自己应做些什么”^[1]。

可见，咨询就是考虑、深思、反省、忠告、指导、参谋、顾问、征求意见、寻求帮助、交谈、商讨。

目前国内各种各样的咨询事务所,大街上摆摊设点的咨询站,不管是法律咨询,心理学知识咨询,税务知识咨询,还是无线电知识咨询、或外语咨询等等一系列咨询,都属这个意义上的“咨询”,即英语中的“consultation”。而下面我们论述到的心理咨询,在英语中是用“counseling”一词表示,二者的显著区别在于:

“consultation”是各种知识性咨询,而“counseling”则是在心理方面给予和寻求帮助。如果我们说“心理咨询”应该用“Psychological Counseling”,如果我们说“心理学知识咨询”则应该用“Psychology Knowledge Consultation”。

二、什么是心理咨询

“心理咨询”(Psycholoical Counseling)《美国精神病学词汇表》(1988)的定义为:“是一种谈话和讨论的治疗方法,其中供咨询者向求询者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。”^[2] 心理学家莉奥妮·E.泰勒(Leone, E. Tyler)认为:“咨询是一种从心理上进行帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题。”^[3] 塞西尔·H.帕特森(Cecil, H. Patterson)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气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员。”^[4] 英国出版的《精神病学词典》定义为:“是一种征询和讨论的过程,其中供询者向求询者就一般的或特定的个人问题提供建议或辅导。”^[5] 1984年在美国出版的国际心理联合会编辑的《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(Educational Model)和发展模式(Development Model)。该书认为:“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(不是患者)被认为是在应付日常生活中的压力和任务