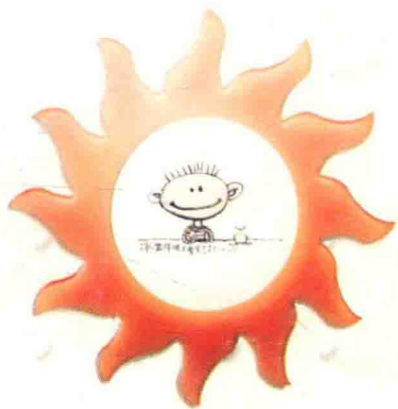


# 心海导航

大学生心理辅导



湖州师范学院心理健康教育指导中心编

让你的心灵记录美景而不做风景



珍爱生活，珍爱青春，  
珍爱生命。

愿所有青年学子健康成长，  
快乐成长，茁壮成长。

心海导航

顾问：周家健

指导：余剑林 傅小悌 蔺晓贤

## 寄语新生

当你怀着对大学生活的美好憧憬走进梦中的象牙塔，我们衷心地祝贺你考入湖州师范学院，从此骄傲地成为师院人中的一员。

带着父母的嘱托，背上离家的行囊，美好的大学时代将在这里开始。正处在人生黄金阶段的你，刚刚跨进大学校门，生活环境、社会角色都发生了很大的变化，在学习、人际交往、情绪调节等方面都会面临一系列的问题。相信大家都会学会自我调适，但自我调适往往需要经过很长一段时间，而且可能问题还是解决得不是很理想，毕竟大家的阅历和接触的人群有限。因此，作为师长，真诚地希望能够借助我们多年工作的经验为大家提供尽可能的帮助和指导。我们结合历年来从我们身边走过的一届又一届你们师兄师姐的步履足迹，将其中的经验、教训总结形成了这本《心海导航——大学生心理辅导》，希望它能够成为你在校期间的良师益友。

编者

2006年8月



# 目 录

## 一、你的朋友—心理健康教育指导中心

- 1、我校心理健康教育工作概况.....1
- 2、心理健康教育指导中心简介.....2
- 3、心理健康教育指导中心服务信息.....3

## 二、心理咨询—掀起你的盖头来

- 1、心理咨询 助人自助.....4
- 2、心理咨询的对象 正常人.....5
- 3、心理咨询师 不仅仅是老师、父母、朋友.....5
- 4、特别提示 两个错误的看法.....6
- 5、心理咨询预约须知.....7

## 三、选择的世界—你要的大学和你的大学

- 1、角色 搭建自己的舞台.....10
  - 2、专业 如果情非所愿.....11
  - 3、干部 利弊之辨.....12
  - 4、社团 我选择我喜欢.....13
  - 5、班主任心得 大学生活如何安排才算成功?...13
- 专栏1: 新生宝典.....15
- 你的环境适应能力如何?.....16

## 四、学习—相伴一生的挚友

- 1、大学 自觉学习的殿堂.....19



2、学习计划 成功的基石 .....	20
3、时间管理 认真对待每分钟 .....	21
4、学习动机 水平要适度 .....	23
专栏2: 时间管理 .....	25
大学生学习动力测试 .....	30
<b>五、考试—我心中永远的痛</b>	
1、期末考试 此关怎过 .....	32
2、化解考试焦虑 与怯场说bye-bye .....	33
3、考试失眠 其实没有那么可怕 .....	35
专栏3: 应考方法与技巧 .....	37
学习方法与复习技巧诊断量表 .....	39
<b>六、情绪哈哈镜</b>	
1、自卑 前进的动力? 绊脚石? .....	41
2、焦虑 并非不可战胜 .....	42
3、嫉妒 鞋中的沙子 .....	44
4、抑郁 快乐杀手 .....	45
5、郁闷 校园灰色流行风? .....	46
专栏4: 抑郁症 .....	48
透视你的忧郁情绪 .....	49
<b>七、人际交往碰碰车</b>	
1、人际冲突 适度妥协 .....	51
2、社交焦虑 你究竟怕什么 .....	53
3、从众心理 寻回丢失的草帽 .....	55

专栏 5: 如何成为受欢迎的人 .....	58
大学生人际关系的测试 .....	59

## 八、校园恋爱

1、初恋 你准备好了吗? .....	62
2、热恋 掌握好火候 .....	64
3、失恋 恋爱的插曲 .....	65
4、单恋、三角恋 失衡的感情 .....	66
5、网恋 相见不如怀念 .....	67
6、性幻想与性冲动 青春的必然 .....	69
专栏 6: 失恋,我们如何面 .....	70
你的恋爱心理成熟吗? .....	77

## 九、做自己生命的主宰

1、升学与就业 适合你的就是最好的 .....	82
2、职业选择 你究竟想要什么 .....	84
专栏 7: 大学生职业生涯规划 .....	85
职业适合度测验 .....	87

## 十、生活压力处方

1、面对挫折 换个角度看世界 .....	89
2、防御机制 保护你的快乐碉堡 .....	90
3、非理性信念 扭曲的挫折认知 .....	92
4、缓解压力处方ABC .....	93
专栏 8: 请在危机中挽救他的生命 .....	96
大学生压力测试 .....	98

## 十一、心理信箱

- 1、“小羊”寄语新同学 .....100
- 2、我再也不是“尖子生”了，这可怎么办？ .....102
- 3、考上了这样的大学，我该怎么办？ .....104
- 4、贫困是我的错，还是命运的错？ .....106
- 5、怎样尽快完成学习方式转型？ .....108
- 6、学业为主，活动有度 .....111
- 7、注意力不集中怎么办？ .....113
- 8、告急互联网成瘾 .....115
- 9、为什么我的付出没有回报？ .....117
- 10、为何不喜欢的人反倒“刻骨铭心”？ .....119
- 11、正确处理宿舍人际关系 .....122
- 12、奖学金带来的烦恼 .....124
- 13、过分的自尊要不得 .....127
- 14、因为你不是她 .....129
- 15、我是不是太敏感了？ .....131
- 16、走出失恋的痛 .....133
- 17、请尊重他的选择 .....136

## 第一篇

### 你的朋友——心理健康教育指导中心

#### 我校心理健康教育工作概况

我校自1986年开始开展大学生心理健康教育活动和心理咨询服务工作，积累了丰富的工作经验。2003年，由学校副书记主管，成立了心理健康教育领导小组，下发了《湖州师范学院关于加强大学生心理健康教育工作的实施意见》，并成立了心理健康教育指导中心作为执行机构，挂靠在学生处。学校配备了专职心理教师、专项经费和专用场地，各学院也成立了心理健康教育指导组，明确了负责学生心理辅导工作的辅导员，十分重视心理健康教育工作。

为保证心理健康教育工作扎实有效开展，目前我校已建立上至心理健康教育指导中心，下至寝室联络员的四级网络工作体系。其中心理健康教育指导中心作为四级网络，主要职能是指导全校心理健康教育工作的开展及具体实施宣传教育与咨询服务；各学院心理健康教育指导组作为三级网络，主要职能是负责本学院心理健康教育工作







的开展；班级心理互助员和寝室联络员作为二级和一级网络，负责开展本班心理健康教育的宣传普及和大学生自助与互助活动。此外，还有一个全校性的学生社团——大学生心理协会，协助开展宣传普及教育。

2005年为做好学生心理危机干预工作，学校下发了《湖州师范学院大学生心理危机干预暂行办法》和《湖州师范学院大学生心理危机干预实施细则》，并在心理健康教育指导中心的基础上成立了学生心理救助急诊站。

近几年来，心理健康教育工作作为学校德育、思想政治工作及教书育人的重要组成部分，已逐步构建起教育、指导、咨询、预防、干预相结合的心理健康教育模式，营造了学校心理健康教育的良好氛围。

### 心理健康教育指导中心简介

心理健康教育指导中心面向全校学生，开展以发展性辅导和咨询为主的心理辅导和咨询工作，通过个别咨询、团体辅导、面谈咨询、书信咨询、热线电话咨询，网络咨询等多种形式，向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。旨在帮助大学生树立心理健康意识、掌握心理调试技能、预防和缓解心理问题、增进心理健康、提高心理素质。

指导中心除了日常的心理咨询外，还开展心理建档、宣传教育、业务培训等工作。每年都会为大一新生建立心理档案，每学期举办一次心理健康知识宣传周（月）活动，每月定期出版《心声》

报、宣传栏，举办心理健康知识讲座。在指导中心的帮助与指导下，我校大学生心理协会也开展了丰富多彩的知识普及、宣传教育活动。

我校在十多年的心理健康教育工作中组成、培养了一支较高素质的专、兼职心理咨询教师队伍，在现有10名咨询员中，具有高级职称的3人，另7人都具有硕士学位。我们的咨询教师以其良好的自身素质、不断提高的业务水平、高度负责的工作态度，在多年的工作中成为广大同学的良师益友。

## 心理健康教育指导中心服务信息

\* 个别咨询，提供有关学习、人际关系、生活适应、情感、职业等方面的个别面谈及电话、书信、网络咨询。

\* 团体辅导，针对学生需要开展不同的团体训练，如“人际交往训练”、“情绪管理”等。

\* 心理测验，提供心理健康、个性、智力及职业兴趣等方面测验，以帮助学生更好地了解自己。

\* 沟通桥梁，如果你有不知道怎么办的事，可以协助你与学校有关部门进行沟通。

指导中心地址：燕英体育馆2楼（9-201）

心理热线：2322058（免费咨询电话：8008573673）

值班时间：白天正常上班时间（周一至周五）；

18:30—20:30（周一至周日）

电子信箱：xinlizixun@hutc.zj.cn

QQ：478501471（周三14:00~16:30）



## 第二篇

### 心理咨询——掀起你的盖头来

---

---

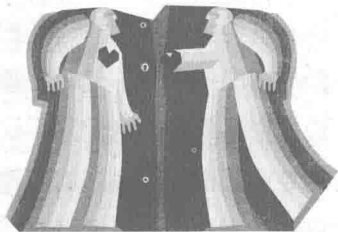
#### 心理咨询 助人自助

心理咨询是做什么的？是帮你出谋划策解决问题的吗？许多前来咨询的同学，都期望心理咨询老师指点迷津，帮忙想出解决问题的办法。这个期望实在太高。心理咨询老师也是普通人，不可能那么神通。那为什么还要来咨询？可以这样解释：许多事情之所以成为“困扰问题”，是因为我们对其认识不够清楚，就如古诗所言“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，往往是“旁观者清”。心理咨询老师作为旁观者有着很强的专业优势，能够运用心理学的原理和知识，和你一起分析问题，帮助你发现问题根源，认清自己在问题解决中承担的责任，挖掘自身的潜在能力，以提高对生活的适应性。在此过程中，心理咨询老师会耐心听你诉说，帮你缓解消极紧张情绪，或改变你不合理的认知方式。经验丰富的老师从来不会直接告诉你该做什么、怎么做，这样只会造成你的依赖心理。自己认识到该做什么、怎么做，才是成功的心理咨询。所以，心理咨询的实质是助人自助，即心理咨询是助人成长而不是代替人成长。

## 心理咨询的对象 正常人

哪些人适合心理咨询？

一般而言，心理咨询的对象通常被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。是正常人，就没有严重的心理疾病，只是一般性的心理困扰和心理



障碍。一般性的心理困扰如人际困境、失恋、考试紧张；心理障碍主要指神经症。上述问题虽然对生活造成了一定的不良影响，但还不属于严重的心理疾病，都可以来咨询。

是不是任何人都能够接受心理咨询？

宽泛一点地讲，一切自认为需要心理咨询服务的人都可以是心理咨询的对象。心理咨询老师会根据你问题的复杂和严重程度采取恰当的辅导方式。

有没有根本不需要接受心理咨询的人？

有的，一是圣人（有圣人吗？）；二是需要住院治疗的精神病人。只要是正常的人都可以是心理咨询的对象。

## 心理咨询师 不仅仅是老师、父母、朋友

心理咨询师是什么样的人呢？你可能已经在头脑里想象着他们的模样：或者和蔼可亲，或者谈吐幽默，或者正经严肃以权威自



居，或者唠唠叨叨没完没了……。你不说我也知道，你最担心他们像老师那样教育你，像父母那样唠叨个没完没了，这种担心完全是多余的。心理咨询师与父母、老师不完全一样：他们会像老师一样关心你，但不以权威自居，不会向你讲大道理，而是耐心听你倾诉；他们会像父母一样爱护你，但绝不会把意见强加于你，而是鼓励你自己做决定；他们会像朋友一样知心亲切，但不会陪伴在你身边形影不离。但他们又不仅仅是老师、父母和朋友，他们有心理学的专业知识，有良好的心理素质，善解人意，有高尚的职业道德。只要你来咨询，咨询老师就能够给予你无条件的关注，并为你的咨询内容保密。



### 特别提示：

#### 两个错误的看法

去心理咨询就说明你是个病态的人吗？

看了上面许多解释，你可能仍有顾虑，“去心理咨询就说明我是个病态的人”。实际上，去心理咨询只是说明你心理上存在困扰，需要和咨询老师探讨，这个时候你对自己的问题还是有自知力的，恰恰说明你是个正常人。心理学上判断心理问题是否严重有一个重要的标准，就是看你对自己的问题是否有自知力。所谓的自知力是指对自己的问题能有所认识，尤其是对自己的反常有批评能力。如果你具有自知力，一般表明即使有心理问题，也没有达到最严重的程度。你能求助心理咨询老师，恰恰说明你还是十分理智的，而那些讳疾忌医的人，才是真正可笑的，也是真正危险的。

## 只要去心理咨询就能马上解决问题吗？

“只要去心理咨询，马上就能解决问题吗？”当然不能。就像生理疾病的治疗需要一定时间才能产生疗效，心理咨询也得视心理问题的复杂和严重程度安排一定时间的“咨程”。心理问题一般是长期积淀形成的，潜藏在人们的内心深处，如果要改变并非易事，不是一朝一夕可以奏效的。一般来说，心理咨询每次面谈以40-50分钟为宜，每周咨询1-2次，直到问题解决为止。所以，来咨询的同学必须抱定决心和信心，坚持到底，切忌半途而废！

## 心理咨询预约须知

### 预约方式

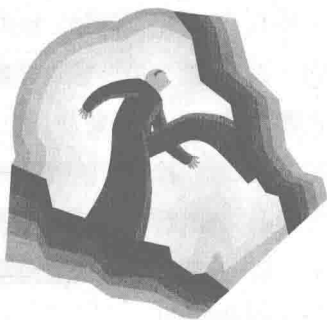
为提高咨询效率，心理健康教育指导中心实行预约登记制度，需要咨询的来访者有三种途径进行预约：

\* 上门预约。直接到心理健康教育指导中心（燕英体育馆201室）进行预约。

\* 电话预约。致电2322058进行预约。

\* 网上预约。请Email至xilizixun@hutc.zj.cn进行预约。

预约时请与咨询员约定咨询的具体时间并简略论及所要咨询的问题。已预约的来访者请准时到达咨询室，否则你可能需要重新安排时间。如有特殊情况不能按时赴约，请提前告知咨询员。





### 咨询方式

\* 个别面谈，即到中心找心理咨询老师当面咨询，它的好处是咨询员可以观察来访者的表情、言语、衣着等，可以现场给予咨询和指导性示范，并且可以作心理测验，但咨询一次需要花费较长时间。

\* 电话咨询，即通过电话向咨询员咨询，它的好处是快捷、保密，但由于只有讲述的声音信息，诊断可能不够准确和全面，亦不能作心理测验和完整的心理咨询。

\* 通信和Email咨询，即通过写信的方式向咨询员咨询，它的优点是对问题的叙述有充足的时间，较有条理性，咨询员的意见可以反复阅读和琢磨，当就诊时间不合适或路途遥远时尤为适用，其不足是不便与咨询员进行实时互动，及时反馈必要的信息。

### 咨询过程

- 1、建立相互信赖、地位平等的关系。
- 2、搜集信息，搞清问题的大致范围和可能性质。注重于求询者的基本情况、生活背景、心理问题。
- 3、诊断检查，明确咨询目标。
- 4、选定解决问题的方案。
- 5、追踪反馈，巩固和发展咨询成效。

### 咨询时间

每次咨询的单位时间通常是40—50分钟，咨询最好每次主要解决一个问题，你和咨询员见面前最好先整理一下想谈的问题和自己的思路。

## 来访者权利

来访者可以根据自己的需要选择咨询员，如果对咨询员不满意，来访者有权利提出终止咨询，选择另外的咨询员。

## 保密原则

本中心尊重来访者的隐私权，实行对来访者负责、替来访者保密的原则。但当来访者有自伤、自杀、伤害他人、危害社会、精神病等情况时除外。

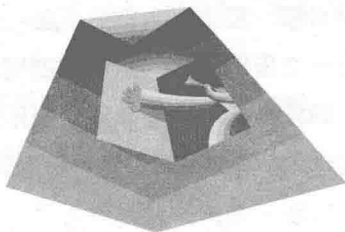
## 友情提示！

\* 不要指望心理咨询师告诉你“应该怎么做”，我们是和你一起面对你的问题，最后解决问题的人是你自己，这样解决问题的过程也是潜能激发、自我成长的过程。

\* 每次咨询后，咨询员会布置一些作业，你最好能保质保量的完成，这样咨询才能顺利进行下去。

\* 一般咨询员会根据你的情况安排下一次面谈时间，两次面谈之间除非特殊情况不要再安排见面，这有助于消除对咨询员的依赖。

\* 有些心理问题不能期望1-2次的咨询就能解决，通常需要坚持一定的疗程才有显效。当咨询过程中出现心理抗拒或移情反应时更应坚持治疗，这正表明克服心理问题处于攻坚的关键时刻。







### 第三篇

## 选择的世界——你要的大学和你的大学

### 角色 搭建自己的舞台

进入大学后，你发现了什么？校园不够典雅，草木不够葱茏，专业不够理想，老师也很普通，课程没有意思，活动不够精彩，男生没有风度，女生也不漂亮，打水还要排队，食堂菜种单一，还安排了一个班主任，不知道他/她到底有什么用？……

如果你看到的是这些，那么你的大学就真的是你眼中的样子，平淡无奇，没什么乐趣和收获。如果你换一种心态和眼光，你会发现，校园的建筑蛮现代的，花的颜色在秋天会很热烈，不甚理想的专业同样能带给你许多知识，老师还是要比自己高明许多，活动多得眼花缭乱，男生女生都很亲切可爱，打水还是很锻炼助人为乐、吃苦耐劳的品质，食堂嘛，总是别人做好了自己去吃，而班主任，那个开始弄不清会有什么作用的人，从最初就用心良苦……当你这样看待你的大学时，你的大学生活旋律就是快乐的、充实的，当然要有一点点忧伤、压力、挫折作为调剂，然后，你就长大了。

因为，从进大学的那一刻起，你就进入了一个选择的世界，在