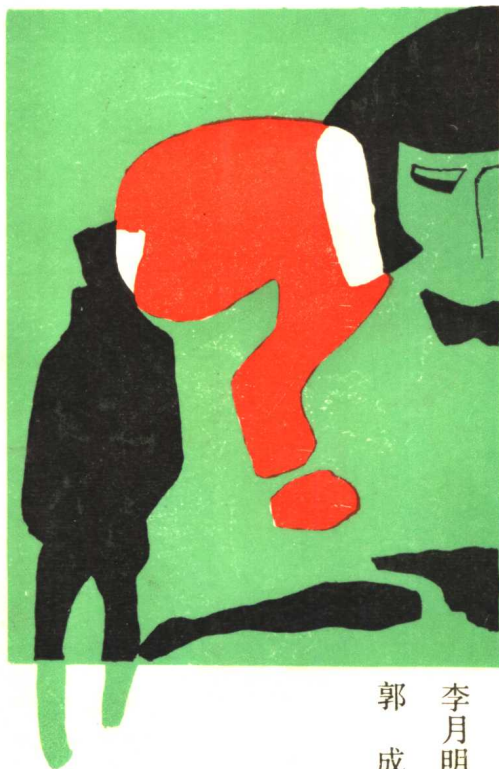


大学生心理 保健咨询

● DAXUESHENG

XINJIBAOJIANZIXUN



李月明
郭成
主编

大学生心理保健咨询

大学生心理保健咨询

李月明 郭 成 主编

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 300,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 12
印数: 1—8,219

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

责任编辑: 陈 阳 责任校对: 王 玲
封面设计: 宋丹心 插图: 夏兰兰

ISBN 7-5382-1229-9/C·66

定 价: 4.20元

《大学生心理保健咨询》编委会

主 编：李月明 郭 成

副主编：王玉秋 白 玮 王运升 赵洪伟 刘铭欣

编 委：（按姓氏笔画为序）

王玉秋	王运升	王桂娥	刘铭欣	刘振庭
白 玮	白 荣	李月明	李福明	李人朴
江 山	周广有	张玺东	张伯威	高凌亭
吴明泰	胡传庭	胡国昌	郭 成	郭宝勤
费世洲	赵洪伟	晋 伟	董光裕	

提高大学生
的心理素质、培
育身心健康的四
有人才。

鲁振昌
一八九六

序 言

心理咨询是在本世纪发展起来的心理学的一门应用科学。它已引起世界许多国家，特别是发达国家的广泛重视和关注。

我国在较长的时间里，由于人们对人的素质，特别是健康的心理素质的重要意义认识不足，对它的研究甚少。近年来，改革开放不断深入，社会竞争日益尖锐，科学技术进步也使信息量得以巨增。这些社会的变化带来了人们心理上的某些不适应，大学生中的心理困惑与心身疾病也多有发生，因心身疾病休学、退学和死亡的人数逐年增多。这种情况，已引起教育工作者的重视，开始研究这门科学或成立心理咨询机构开展这方面的工作。

高校是培养社会主义四化建设人才的重要基地，如何创造有利于大学生全面发展的社会心理环境，如何增强大学生的社会适应能力，如何发展他们健康的内心世界，注重与改善其心理素质，引导他们在德智体几方面得到发展，并以此促进全民素质的提高，都是时代向教育工作者发出的呼唤。

《大学生心理保健咨询》一书就是作者由培养心身健康的人才和提高全民的心理素质的责任感所驱使，应急需而编

著出版的。全书共分为四篇：第一篇总论；第二篇心理咨询；第三篇心理诊断；第四篇心理治疗。其中心理咨询是本书的主干。通读全书，使我感到它具有以下几个主要特点：

一、力求用马列主义统帅全书。坚持心理是人脑的机能，是客观现实的反映。

二、体现了我国社会主义初级阶段政治、经济与文化的时代特点。它的出版，有利于加强精神文明建设。

三、理论联系实际，密切结合我国大学生生理、心理与思想状况的实际。从参加撰写人员看，有心理学专业人员、医生，以及在大专院校长期从事学生思想政治工作、有丰富实践经验的同志们，他们从理论与实践的结合上多角度、全方位揭示大学生的心态。因此，该书具有广泛的应用性、知识性和可读性。

四、该书把心理咨询、心理诊断、心理治疗一起构成体系，从发现问题、提出问题到解决问题，体系比较完整，逻辑性强，对读者会有吸引力，而且在一些问题上有所创新。

五、有利于加强与改进思想政治工作，它把人的心理现象与思想政治工作紧密地联系在一起，它是大学生自我了解，自我完善，自我调节，健康成长的读物，也将是高校思想政治工作者、辅导员、班主任，以及其它青年思想政治工作者、教师、医务人员有必要一读的参考书。

目前，心理咨询是一个热门，但集心理咨询、心理诊断、心理治疗为一体的专著又是一个缺口，《大学生心理保健咨询》的出版，无疑是一个填补，将满足大学生和专业工作者的需求，我想它的出版一定会受到读者的欢迎。毋庸讳言，《大学生心理保健咨询》作为一本新书，不可能十全十美，

有许多理论问题值得商榷和探讨，以充实和完善这门学科。学问是无止境的，希望广大教育工作者、医务工作者共同努力，以实事求是、独立思考、勇于创新的科学精神，为完善和发展这门学科，为提高人才的心理素质、保护人才的心身健康共同做出贡献。

辽宁省德育学会会长

董鸿书

1990年6月

目 录

序 言

第一篇 总 论

- 一、心理咨询、心理诊断、心理治疗的概述…… (2)
 - (一) 什么是心理咨询…… (2)
 - (二) 什么是心理诊断…… (5)
 - (三) 什么是心理治疗…… (7)
- 二、心理咨询、心理诊断、心理治疗的方法论… (8)
- 三、心理咨询、心理诊断、心理治疗的意义…… (11)
 - (一) 有利于培养心身健康的人才…… (11)
 - (二) 有利于增强对社会的适应能力…… (12)
 - (三) 有利于心理疾病的早期诊断与治疗…… (14)
 - (四) 有利于培养优良的心理素质和能力…… (15)
 - (五) 有利于加强思想政治工作…… (15)
- 四、心理咨询、心理诊断、心理治疗的简史…… (17)
 - (一) 我国早期的心理咨询与心理治疗思想…… (17)

- (二) 西方心理咨询与心理治疗的产生与发展… (18)
- (三) 中国心理咨询的发展情况…………… (20)

第二篇 心 理 咨 询

- 一、学习心理咨询…………… (22)
 - (一) 如何尽快地适应大学的学习生活…………… (22)
 - (二) 学习动机对学习有何影响…………… (25)
 - (三) 记忆有哪些规律与技巧…………… (27)
 - (四) 注意力不集中是什么原因…………… (29)
 - (五) 如何克服学习中的高原现象…………… (31)
 - (六) 如何发展自己的思维能力…………… (33)
 - (七) 情绪对学习与成才有何影响…………… (35)
 - (八) 如何科学用脑…………… (37)
 - (九) 怎样认识学习的迁移…………… (38)
 - (十) 如何培养和提高技能…………… (41)
- 二、生活心理咨询…………… (43)
 - (一) 神经衰弱怎么办…………… (43)
 - (二) 梦是正常睡眠必有生理现象…………… (44)
 - (三) 失眠怎么办…………… (46)
 - (四) 怎样使脑处于最佳状态…………… (49)
 - (五) 什么是挫折? 挫折后的反应如何…………… (53)
 - (六) 如何增强对挫折的容忍力…………… (55)
 - (七) 如何克服偏见…………… (58)
 - (八) 怎样改掉不良嗜好…………… (61)

(九) 如何消除焦虑, 解除烦恼·····	(63)
(十) 心理防卫·····	(66)
三、社交心理咨询·····	(69)
(一) 黄金时代话“人缘”·····	(69)
(二) 社交中的第一印象·····	(72)
(三) 让魅力装点青春·····	(75)
(四) 性格不同情可通·····	(78)
(五) 社交中的语言艺术·····	(81)
(六) 如何克服社交中的恐怖心理·····	(84)
(七) 如何运用非语言交际·····	(86)
四、成才与创造心理咨询·····	(90)
(一) 人才与成才·····	(90)
(二) 智力结构·····	(93)
(三) 知识结构·····	(95)
(四) 记忆品质·····	(97)
(五) 思维能力结构·····	(100)
(六) 创造力与创造性思维·····	(101)
(七) 机遇、灵感与直觉·····	(106)
(八) 克服创造中的障碍·····	(110)
五、审美心理咨询·····	(114)
(一) 人为什么都爱美·····	(114)
(二) 怎样的人才算美·····	(116)
(三) 颜色美对心理的效应·····	(118)
(四) 环境美的意义·····	(121)

(五) 语言美和行为美	(122)
(六) 美与流行的关系	(124)
(七) 心灵美的心理因素	(126)
(八) 审美能力的培养	(127)
六、择业心理咨询	(130)
(一) 大学生择业的共同心理特点	(131)
(二) 气质与职业选择	(133)
(三) 性格与职业选择	(135)
(四) 能力与职业选择	(136)
(五) 大学生的几种主要职业及应具备的心理素质	(138)
(六) 职业道德	(142)
(七) 克服就业中的几种不良心理因素	(143)
七、心理社会紧张刺激咨询	(145)
(一) 什么是人的心理承受力	(146)
(二) 什么是良好的社会适应状态	(148)
(三) 环境的改变与适应	(150)
(四) 学习的压力	(151)
(五) 不良的生活习惯和生活方式	(153)
(六) 生活事件的突然变化	(154)
(七) 大学生的逆反心理	(155)
(八) 心理社会紧张刺激有关的疾病有哪些	(158)
八、恋爱心理咨询	(162)
(一) 友谊与爱情有界线吗	(162)

(二) 为什么恋爱期心理冲突多	(164)
(三) 如何知道对方在爱自己	(166)
(四) “情人眼里出西施”对吗	(168)
(五) 为什么以貌取人不可取	(169)
(六) 为什么在恋爱中容易产生嫉妒心理	(171)
(七) 气质与恋爱	(173)
(八) 为什么“以身许人”容易酿成苦果	(179)
九、性心理咨询	(181)
(一) 什么是性心理	(181)
(二) 性和社会文化的关系	(183)
(三) 青年异性交往	(184)
(四) 什么是性行为	(186)
(五) 在性行为的边缘	(188)
(六) 什么是性道德	(190)
(七) 什么是性爱的“白日梦”	(192)
(八) 怎样对待手淫	(193)
(九) 怎样注意性心理卫生	(195)
(十) 青年性心理差异与恋爱	(197)
十、变态心理咨询	(205)
(一) 感知障碍	(205)
(二) 记忆障碍	(208)
(三) 思维障碍	(209)
(四) 言语障碍	(213)
(五) 智力障碍	(213)

(六) 意识障碍	(214)
(七) 情感障碍	(215)
(八) 意志障碍	(218)
(九) 人格障碍	(220)
(十) 性行为变态	(222)
(十一) 自杀	(225)

第三篇 心理诊断

一、如何进行心理诊断	(229)
二、中西医对心理诊断的贡献	(232)
(一) 中医对心理诊断的贡献	(232)
(二) 西医对心理诊断的贡献	(234)
三、心理疾病的判断标准	(235)
(一) 按照价值标准和经验标准判断	(236)
(二) 以社会常模和社会适应与否判断	(237)
(三) 以病因与症状存在与否判断	(237)
(四) 以统计学标准判断	(283)
(五) 以病理学标准判断	(239)
四、心理疾病的原因	(241)
(一) 遗传因素	(242)
(二) 神经生物化学因素	(243)
(三) 心理学因素	(246)
(四) 社会—文化因素	(249)
五、心理诊断的方法	(251)

(一) 观察法	(251)
(二) 调查法	(253)
(三) 望闻问切法	(255)
(四) 个案法	(257)
(五) 会谈法	(258)
(六) 实验法	(263)
六、心理测验法	(269)
(一) 智力测验	(269)
(二) 人格测验	(276)
(三) 气质类型测验	(294)
(四) 个别能力测验	(298)

第四篇 心 理 治 疗

一、心理治疗的方法	(305)
(一) 精神分析法	(305)
(二) 行为疗法	(308)
(三) 认知疗法	(313)
(四) 患者中心疗法	(316)
(五) 现实疗法	(318)
(六) 格式塔疗法	(320)
(七) 催眠疗法	(324)
(八) 暗示疗法	(334)
(九) 生物反馈疗法	(337)
(十) 心理治疗与药物治疗结合疗法	(340)

二、注重心理卫生、维护心理健康	(341)
(一) 什么是心理健康	(342)
(二) 青年心理健康的鉴别标准	(345)
(三) 注重心理卫生	(348)
三、建立心理咨询机构,开展心理保健咨询.....	(359)
(一) 建立心理咨询机构	(359)
(二) 心理咨询过程	(361)
(三) 咨询者的条件	(363)
 后 记	 (366)
主要参考文献	(369)

第一篇 总 论

中国要走向现代化，中国人必须具备适应现代社会生活要求的健康的生理和心理素质。生理素质是指人的解剖生理特点。健康的生理素质要靠晚生、优生、体育、保健、医疗等方面的措施和有关机构来提高和培养。心理素质是人的心理特点，它包括感知、记忆、想象、思维、情绪、情感、意志、个性等方面的特征。心理素质主要是在人与社会环境相互作用中逐渐发展和成熟起来的。健康的心理素质主要靠学习、教育、社会实践、心理咨询以及注重心理卫生等方面的活动和工作来培养和提高。生理素质和心理素质是相互影响的。

心理咨询与心理治疗，是现代社会提高人的素质和维护人们身心健康的重要组成部分。对其研究与运用已在许多国家、特别是西方国家蓬勃地开展起来，当前十分活跃。诸如“如何交友”、“如何克服学习中的障碍”、“如何控制自己的情绪”、“如何成才”、“如何根据自己的生理与心理的特点选择职业”等类似的行为指导书非常畅销；它已经广泛的应用到社会的各个实践领域，如工业中的设计如何有利于人的心理健康，商业与医疗单位如何选择墙壁颜色，播放