

新编大学生 心理健康教程

XINBIAN DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编◎翟瑞谦

副主编◎杨巧娜 杨艺馨 李勇



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

新编大学生 心理健康教程

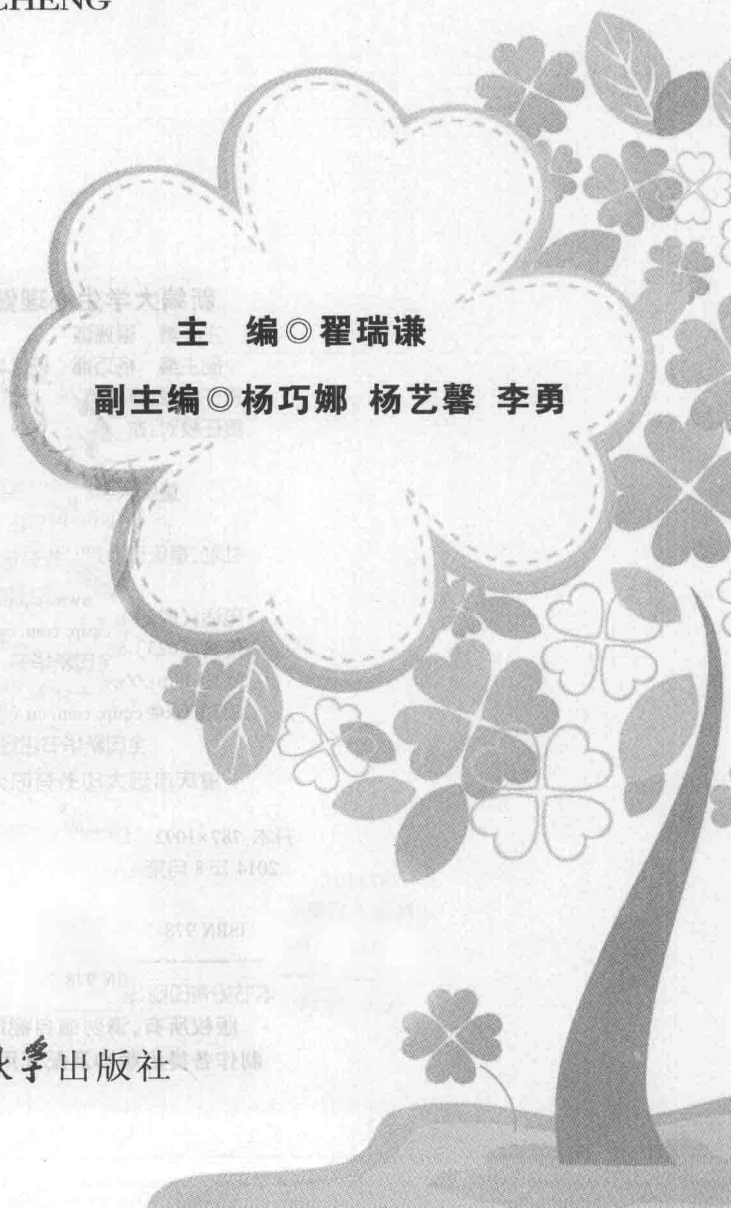
XINBIAN DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编◎翟瑞谦

副主编◎杨巧娜 杨艺馨 李勇

重庆大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程 / 翟瑞谦主编. —重庆:
重庆大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5624-8287-1

I. ①新… II. ①翟… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 129067 号

新编大学生心理健康教程

主 编 翟瑞谦

副主编 杨巧娜 杨艺馨 李 勇

责任编辑:李桂英 版式设计:李桂英

责任校对:谢 芳 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市远大印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:16.75 字数:418 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5 200

ISBN 978-7-5624-8287-1 定价:38.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

大学生心理健康教育是心理学在高等教育领域中应用的重要内容。无论是高校学生,还是辅导员,以及各任课教师,都应该了解和掌握一些相关的知识和技巧,以便应对大学生常见的一些心理困扰。

大学生年龄一般都在十八九岁到二十一二岁这个年龄段,正值积累知识和丰富人生经验的关键时期。然而,各种经验的积累,往往是以挫折和失败为代价的。与各种失利伴随的,还有困惑、疑虑、焦躁、忧郁、恐惧、痛苦、悔恨等各种让人不愉快的情绪。要想很好地应对这些负性情绪,避免深陷其中而难以自拔,致使个人发展受到严重影响,就必须做到未雨绸缪,在遇到难以独立应对的心理问题时,能够及时寻求专业帮助。在这一背景下,大学生心理健康教育应运而生,为改善大学生的这一境况提供教育支持。

本书涵盖了“适应”“学习”“人际关系”“恋爱”“情绪”和“挫折”等多个与大学生息息相关的主题。在论述各类问题的评定、成因和应对措施的同时,也吸纳了一些发人深思的书籍中的相关内容和网络上的一些优秀作品,为学生进行课外阅读提供方便。另外,还加入了一些心理测验,来帮助学生了解自己。对于大学生心理健康教育这样一门公共必修课的任课教师来说,本书还提供了一些有趣又不乏深度的心理游戏,供教师在课堂内外用别具特色的形式来传递心理健康教育的相关思想。

本书由翟瑞谦任主编,制定编写体系和编写原则,由翟瑞谦、杨巧娜、杨艺馨对本书的主要内容进行编写。此外,参加本书编写的还有李勇、张玲、杨玲和姚顺玲。本书融入了一线教师的授课心得,还引入了学生看问题的视角,是一线教师和心理学专业学生集体智慧的结晶。

当然,在编写过程中,我们也参考了国内外的有关教材和书籍,引用了一些材料和数据,在此,谨向各书的编著者和出版者表示深切的谢意。由于我们水平有限,编写经验不足,难免有疏漏和不足之处,谨请各位专家和读者批评指正。

编 者

2014年7月

目 录

第一章 大学生心理健康教育导论	1
第一节 心理健康教育概述	2
第二节 影响大学生心理健康的因素	5
第三节 增进大学生心理健康水平的途径	8
第二章 适应大学生活	24
第一节 概述	25
第二节 大学与中学相比的环境变化	26
第三节 大学生常见的不适应问题	29
第四节 主动调整,尽快适应大学生活	30
第三章 大学生的自我意识	39
第一节 概述	39
第二节 大学生自我意识发展的特点和影响因素	46
第三节 大学生健康自我意识的完善	52
第四章 大学的学习	65
第一节 学习概述	65
第二节 大学生常见的学习问题	77
第三节 学习中的心理机制与应用	83
第五章 大学生涯规划	93
第一节 大学生涯规划的概述	94
第二节 制订大学生涯规划	99
第三节 规划的实现	106
第六章 大学生情绪管理	108
第一节 走进情绪——情绪的概述	108

第二节	大学生情绪特点	119
第三节	情绪管理——做情绪的主人	124
第七章	大学生的人际交往	139
第一节	大学生人际交往概述	140
第二节	大学生人际交往中常遇到的问题	146
第三节	寝室人际关系	150
第四节	人际交往的策略	156
第八章	大学生恋爱心理	163
第一节	什么是爱情?	163
第二节	大学生恋爱	169
第三节	走出失恋的阴影	180
第九章	大学生性心理健康	185
第一节	什么是性?	185
第二节	大学生常见性行为及困扰	188
第三节	大学生性心理健康	190
第十章	挫折面对与压力管理	193
第一节	挫折的含义	195
第二节	大学生的挫折心理与应对	199
第三节	压力与压力管理	209
第十一章	大学生人格发展与心理健康	224
第一节	概述	224
第二节	大学生常见的人格障碍及调适	229
第三节	塑造健全人格	237
第十二章	珍爱生命与危机干预	242
第一节	大学生心理危机	243
第二节	危机干预	247
第三节	大学生的自杀心理危机	254
参考文献		261

第一章 大学生心理健康教育导论

育学素数型小县公什一



本章导读

三个打鱼人的故事

三个打鱼人在河潭边打鱼时,突然发现有人从上游被冲进水潭。一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来,并用人工呼吸等方法予以抢救。这时,他们又见到另一个被冲下来的落水者挣扎着求救,另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是,他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者。于是这三个打鱼人便手忙脚乱,难于应对了。

此时,有一个打鱼人似乎想到了什么,他离开现场来到上游,劝说人们不要在这里游泳,并在人们游泳时的入水处插上一块木牌以示警告。可是,仍有无视警告者被冲入水潭,三个打鱼人还得忙于救人的工作。

后来,一个打鱼人醒悟了,他说这样不能从根本上解决问题,他要去做另一项工作——教人们水下自救。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,能够水下自救,像他们三个打鱼人那样,那么即使是被冲下深水急流之中也能够独立应对,不至于深陷危机,甚至于付出生命了。

三个打鱼人的三种做法,在心理学上相当于心理治疗、心理咨询、心理健康教育。

心理健康教育就好比教人掌握水下自救的技能,即使他被卷入激流险境,也能从容应对,脱离危险。

思考:

1. 你认为什么是心理健康教育?
2. 你认为大学生心理健康的标准是什么?
3. 你认为可以通过哪些途径来提高自己的心理健康水平?

第一节 心理健康教育概述

一、什么是心理健康教育

提到“健康”，人们最先想到的是“身体没有病就是健康”。这也是很多人的认识。然而，仔细思考一下，我们会发现有时候即使身体没有病，但依然是不舒服的，好像是病了。这是因为我们生活着的这个世界除了原子、分子之类物质以外，还存在着一种看似虚无缥缈，但却能够被我们实实在在感觉到的东西存在，那就是我们的心理。

1989年，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康下了一个更为明确的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”从这个定义中可知，心理健康对于健康来说是非常重要的一个方面。

人们对心理健康的认识，主要依托于心理学的发展。心理学，是一门探讨人类心理现象和规律的学科，是一个非常庞杂的学科，正是它在心理这一领域的勇敢探索，才为人们带来了丰厚的可以用来指导实践的研究成果。心理健康教育很好地将心理学的多项研究成果应用于改善个体心理健康状况方面，是心理学的一个重要分支学科。

对于心理健康教育的价值，在本章开头的小故事中，打鱼人最后找到解决问题的办法来减少人们在游泳时出现危险所起的作用，可以很好地表达心理健康教育在提高人们心理素质 and 避免人们出现心理问题方面的价值。

肖汉仕教授认为，心理健康教育又称心理素质教育，简称心理教育或心育。它是教育者运用心理科学的方法，对教育对象心理的各层面施加积极的影响，以促进其心理发展与适应性，维护其心理健康的教育实践活动。

大学生，作为即将走出校园、担起社会未来发展重任的特殊群体，他们在大学期间的发展状况是大学教育必须重点关注的。

国内资料显示，全国存在各种心理问题的青少年有3 000万，我国大学生心理健康状况不容乐观，他们面临着生活不适应，学习压力大而产生的心理困惑，就业压力导致的心理焦虑，生活上的困难和挫折导致的自卑心理，人际交往能力差而产生的心理孤僻等问题。

为了改善大学生的这种状况，上至中央，下到地方，都制定了各项关于加强和改进大学生心理健康教育的政策性文件，以指导大学的心理健康教育实践。大学生心理健康教育，以大学生为主要关注对象的心理健康教育课程应运而生。

本课程涵盖的教学内容有：导论、适应、自我意识、学习、生涯规划、情绪管理、人际交往、爱情、性心理、挫折与压力、人格和生命教育，共计12个主题。

心理老师将会与同学们就每个与大学生生活密切相关的主题一起进行深入的探讨。在轻

松愉快的氛围中,同学们会习得看问题的崭新而有益的角度,这种新的视角将帮助同学们有效应对各种心理困扰,并在难以克服困难的时候能够及时寻求各类社会资源的帮助。

二、大学生心理健康的标准

在开展以大学生为对象的心理健康教育实践中,我们必须有一个可参照的标准作为行动的目标,那就是大学生心理健康的标准。该标准与其他年龄段或其他社会角色个体的心理健康标准相比,有一些共同之处,也有一些特殊的地方,可以从以下几个方面进行把握。

(一)智力正常

智力,是一个比较复杂的心理学概念。这里所说的智力,主要是指个体进行各项认知活动时都会用到的能力,是观察力、记忆力、思维能力的综合。既然个体能够通过考试进入大学,说明其智力至少为中等智力水平,具有正常的智力。如果在大学期间,其智力出现明显降低,用智力测验来诊断发现智力落后,则可能是心理健康状况出现问题。

(二)情绪积极稳定

一个心理健康的人虽然也会有悲伤、愤怒、沮丧、彷徨等消极情绪,但这种状况一般不会持续太长时间。产生消极情绪之后,心理健康的人常常能够坦然面对,并能够根据情况采用适当的方式来疏导和释放自己的消极情绪,更容易把消极情绪转化为积极情绪,从而保持一种开心、满意、平和、舒畅的积极状态。

(三)意志健全

意志是指人自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程。大学生基本上已进入成年早期,他们在成长过程中,基本上都有通过努力最终实现自己预定目标的人生经历。这些经历将带给他们目标实现后的成就感,以及在遇到困难时的努力坚持,不轻易被挫折所打倒。就算有些事自己尽了所有的力量也无法实现,那么也能最终接受那些无法改变的事实,而不会从此一蹶不振。对于人生中的坎坷,他们形成了坚强的意志予以应对。

(四)人格完整

一个人的人格包括气质、能力、性格,以及兴趣、信念和价值观等内容。一个心理健康的人的这些方面都应该是协调一致的。例如,一个大学生和普通朋友在一起的时候表现得非常豪爽、慷慨、乐于助人,但却在“给人指路”或者“公交车上的让座”这些事上表现得自私自利,没有爱心。那么,这种不协调的状态可能说明其人格出现不和谐,心理不健康。

(五)恰当的自我评价

自我评价是自我意识的重要形式,是个体对自己思想、行为和个性特点的评价。心理健康的个体拥有恰当的自我评价,源自于他们能够较为准确地认识到自己的优缺点。他们能够坦然地接纳自己,总体上对自己比较满意。他们在进行自我评价的时候会选择合适的参

照标准,而不会对自己提出苛刻、过分、不切实际的期望。自卑和自大都是不恰当的自我评价,也是心理不健康的一种表现形式。

(六) 人际关系和谐

人是所有社会关系的总和。与人交往在生活中是不可或缺的。心理健康的人接纳别人,认可别人的存在,承认每个人都是相互联系,又相对独立的,尊重彼此的差异,能够求同存异。同时,在交往过程中,心理健康的人能够很好地表达自己的想法,使自己被他人理解,因此,他们总是能够很好地与人相处。良好的人际关系成为他们重要的社会支持系统。而那些总是不喜欢与人交往,逃避人群,在各种场合与周围的人格格不入,被人们厌恶、排斥的人,可能存在心理不健康的情况。

(七) 社会适应良好

每个人都是生活在一定社会环境中的。而社会环境总是在不断地发生着变化。人们与环境之间的平衡总是重复着“平衡—不平衡—平衡—不平衡……”的循环。没有人能够摆脱这个规律的影响。和心理不健康的人相比,心理健康的人常常能够更快地接受环境的变化,并迅速作出调整,有时他们会改变自己,让自己更适应环境;有时他们又会主动改变环境,让环境适合自己的需求。他们不断为恢复平衡而努力着,甚至有的时候会主动创造新的不平衡,然后再努力促成新的平衡状态。他们不惧怕这个循环的存在,而是把这个循环当作人生发展、个人进步,甚至社会进步所必须依靠的途径。

(八) 心理行为符合年龄特征

每一个人生阶段,都有与之相适应的行为特征和心理特点。如果一个人的表现与同龄大多数人的情况显著不符,有明显的偏离,那么可能心理健康状况出了问题。例如,一个大学生经常在遇到一些很小的挫折时会哭泣,并吮吸大拇指,这种在年幼儿童身上较为常见的行为,在大学生群体中是极为罕见的。该大学生的行为不符合其年龄特征,因此,心理不健康的可能性较大。

关于大学生心理健康的标准,不同的学者有不同的看法。例如,美国心理学家马斯洛就曾经给出以下标准:

第一,有充分的自我安全感。

第二,能充分了解自己并能恰当评估自己的能力。

第三,生活理想切合实际。

第四,不脱离周围的现实环境。

第五,能保持人格完整与和谐。

第六,善于从经验中学习。

第七,保持良好的人际关系。

第八,能适度宣泄情绪和控制情绪。

第九,在符合团体的要求下,能有限度地发挥自己的个性。

第十,在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

在理解大学生心理健康的标准时,我们要注意以下几点:

(1)标准的相对性。心理健康状况是一个从不良到良好连续变化的维度。心理健康与不健康之间并没有一个明显的界限。多数大学生都散落在中间阶段。因此,当发现自己存在一些心理问题的時候不必吃惊,积极应对就是。其实,很多人都一样面临各种各样的心理问题。

(2)整体协调性。心理健康的标准涉及心理学的很多方面,而心理学的研究对象心理现象包括心理过程和个性心理。其中心理过程包括认知、情感、意志。而个性心理包括个性倾向性和人格。因此,在使用标准进行判断的时候,应该从整体的角度来判断一个人的心理健康情况。

(3)发展性。从一个人全部生命历程的角度来看其某一段时期的情况,我们会发现不健康的心理健康状况对于任何一个人来说都是不可避免的,是个体发展过程中必然存在的问题。正是这些不健康的状况,才激发了个体进步的动力。因此,从这个角度来说,不健康的心理状况是可以接受的,我们不能因为一个人心理不健康而对其产生歧视。主观上先接受了,下一步还要努力改变这种状态。

第二节 影响大学生心理健康的因素

大学生相对于中小學生来说,已经有了较为丰富的人生经历。总的来说,他们的心理健康状况会受到社会、学校、家庭和自身等多方面因素的影响。通过对这些因素进行分析,一方面可以帮助大学生认识到自己心理健康方面存在的或多或少的问题产生的根源;另一方面,可以为问题的解决提供有价值的思路。

一、社会历史因素

(一)社会变革带来的压力

社会每天都在发生着日新月异的变化,如就业制度的变革、经济发展的转型、全球经济的态势等。这些作为即将离开校园的大学生所生活的大环境,自然都会间接影响大学生在学校时对未来的各种预期。社会变革带来的压力也很容易转化为大学生的心理压力,致使大学生普遍对未来充满担忧。

(二)信息时代带来的困扰

当今世界正处于一个信息大爆炸的时代。互联网上充斥着各种各样良莠不齐的信息。大学生正处于世界观、人生观和价值观形成的重要时期,由于缺乏有效的分辨信息真假的能

力,缺乏社会经验,处理信息的能力不强,所以他们常常被错误的信息所误导,对事物的认识存有偏见,从而容易出现更多的心理冲突。

二、学校环境因素

(一)教育层面的问题

传统教育中存在很多弊端,经常要随着时代的发展进行改革,才能很好地适应社会对教育的要求,才能更好地培养出对社会有用的人。然而传统教育的内在惰性,使得教育改革始终难以有效实施。例如,阅读是一件非常个人化的事情。对于同样一篇文章,常常仁者见仁智者见智。在2009年高考福建省语文卷阅读部分曾有这样一道试题:分析《寂静钱钟书》一文中“格调”一词的内涵。而这篇文章的作者得知自己的习作被选作考试材料后,忍不住按照题目要求做了一遍,对照标准答案,满分15分的题,她仅得了1分。窥一斑而见全豹,从这个事例当中,我们不难看出标准答案对于学生创造性的扼杀。教育的弊病自然会导致学生渐渐对学习产生厌倦,对学校产生憎恶。很多大学的教育依然沿用了中小学教育陈旧的思维模式,大学生在这样的教育环境下学习,其心理健康状况不可避免地会受到影响。

(二)生活环境的变化

从一个班到另一个班,从一个地区到另一个地区,从小学、中学到大学,个体经历着不断变化的生活环境。虽然这种环境的变化带给个体发展的机遇,但也带来了压力、痛苦、挫折和失败。例如,从家乡来到远离亲人的城市,从在家生活到住校过集体宿舍生活,从父母的照料到自己独立应对各种生活琐事,种种环境变化带来的不适应都会使大学生心理健康状况受到影响。

(三)学习环境的变化

大学和中学相比,环境发生了巨大的变化,学习依然很重要,但已经变得不再那么高高在上了。许多学生在进入大学后,一方面发现同学中藏龙卧虎,高手如云,自己不再是老师关注的焦点,同学们眼中的强者;另一方面,大学中的社交能力、文体特长、组织才干等成为和学习并驾齐驱的重要方面。一味地关注学习而忽视其他方面能力的培养,不能赢得同学们的赞赏,甚至会遭到同学们的嘲笑。同时,大多数学生在进入大学之后,因为课程减少,课余时间增多,学习压力变小,因此,他们从高考之前的巨大压力中解脱出来变得极为放松,从而在各项娱乐活动中投入更多的时间。看到其他同学放松地玩耍,自己该何去何从呢?大学生如果不能及时作出有效调整,在形成一种新的学习观、学习方式和制定新的目标之前,必将处于一种心理不健康的状况。

(四)个人情感的压力

学生们从初中时期开始,陆续进入青春发育期,开始对异性产生好感,向往与异性进行亲密交往。然而学校对男女生发展亲密关系的不容忍,强力打压的态度,使很多萌生了性意

识的学生不得不压抑自己的感情,或者在暗地里紧张地进行约会。这种个人情感的压力在进入大学这样一个较为宽松的环境之后得以消除。但强烈的欲望与恋爱经验的缺乏之间的冲突使大学生在尝试恋爱的过程中更容易失败。这些失败带来的痛苦很多时候成为像“亲人去世”“高考失利”一样的重大负性生活事件,给大学生原本就不平静的心境带来更大的震荡。

三、家庭环境因素

(一) 教养方式

每一个人的身上,都有其家庭的影子。父母的教养方式是影响大学生心理健康状况的重要因素。根据黛安娜·鲍姆林德提出的著名教养方式理论,存在四种不同的教养方式。

1. 权威型(高温暖,高控制)

父母的表现为:要求儿童遵守规则;给予儿童更多的温暖;告诉儿童遵守规则的原因;给予儿童更多民主的选择权。

权威型教养方式下成长的子女在学校表现往往较为出色,对自己满意,与人相处融洽,并很少会因为同伴压力而学会吸烟等。

2. 专制型(低温暖,高控制)

父母表现为:与儿童相处时看起来冷酷无情,控制欲很强;期望儿童能够很快成熟起来,并按照父母的话办事;很爱儿童,只是没有表达出来。

专制型教养方式下成长的子女更可能产生负罪感和抑郁情绪,做事较为被动、怯懦。

3. 放纵型(高温暖,低控制)

父母表现为:给儿童温暖并且养育儿童;很少制定规则或告诉儿童行为的后果;对儿童成熟不抱太大希望,因为“他们还是孩子”;满足儿童每一个要求,他们可能觉得顺着孩子的意愿比违背孩子的意愿更轻松、容易。

放纵型教养方式下成长的子女往往不能处理好与同伴的关系——因为他们习惯我行我素,是“被惯坏了的孩子”。

4. 忽视型(低温暖,低控制)

父母表现为:对儿童漠不关心,不会费心控制儿童的行为,与儿童沟通或教育他们。

忽视型教养方式下成长的子女长大后,特别是女生,更容易加入与道德规范相悖的不良帮派、团体。

(二) 家庭经济状况

大学生由于具备各种获取信息的渠道,因此受到主流文化的影响更为迅速。所谓“经济基础决定上层建筑”,社会的规范和主流文化往往是由那些在经济上占主导地位的富人们建立起来的。于是,名牌衣服、数码产品,以及各种高档娱乐消费活动在大众媒体的强势鼓动

下,成为大学生认为理所应当的生活方式。这种生活方式对于家庭经济状况较好的大学生自然没有什么,然而对于家庭经济状况欠佳的大学生来说,当看到有钱的同学过着那样高端的生活,而自己却负担不起,很多事情无法放手去做的时候,内心是极为憋屈的。对于家庭经济状况极差的大学生,他们甚至还要非常努力地做兼职工作,来填补学费和一般生活费中存在的巨大缺口。如果没有能够很好地接受这样一个处境,那么这种境况无疑将给他们持续带来内心冲突和压力。

四、自身因素

(一)生物性因素

受遗传因素或成长经历的影响,一些大学生可能在长相、身材等方面存在一些不足,或者由于身体疾病导致的相关能力较弱或丧失,此类生理性缺陷使个体更可能出现个性缺陷,如心胸狭窄、孤僻、冲动、固执、敏感多疑等。当然,也可能促使个体成为一个比一般人更加努力和奋进的人。

(二)心理性因素

大学生自身的一些心理特征,如个性、态度、认识等,会影响他们在遇到问题时所采取的应对方式,进而影响最终的结果。比如,面对同伴的压力,性格坚定的人有自己的观点,能够坚持自己的态度;而性格软弱的人则更可能屈从于同伴压力而沾染一些恶习。这些心理性因素也影响个体在遇到困难挫折时的心理和行为,是影响心理健康状况的重要因素之一。

第三节 增进大学生心理健康水平的途径

任何一个大学生,都是生活在一个复杂的社会系统之中。个体的发展会受到社会环境、学校环境、家庭环境和个人自身等多方面因素的影响。因此,要想增进大学生的心理健康状况,可以通过对上述几个方面作进一步的改善来实现。但由于社会环境和家庭环境的改变不是学校和学生自己能控制的事情,也不是一朝一夕能实现的,所以我们将关注的目光重点放在较容易调整的两个方面——学校和学生自身。

一、学校方面

在人才培养的过程中,用心呵护学生们的心理健康,是高等教育的重要内容之一。在学校方面,主要从以下五个方面来增进大学生心理健康水平。

(一)提供心理咨询服务

心理咨询中心是几乎每一个高等院校都会配备的一个机构。该机构为全校师生提供心

心理咨询服务。这项服务的提供者都是专业的、有经验的、具有心理咨询资质的心理教师,他们能够很好地帮助大学生解决在成长过程中出现的心理困扰。在几年大学生涯中,他们会一直守护在大学生的身边。当然,心理咨询有它自身的一些工作原则,如“自愿”“保密”“助人自助”的原则等。心理咨询工作的特殊性使心理咨询师几乎不会主动找学生,更多的是需要学生自己主动求助。所以,作为大学生,当遇到一些心理上难以跨越的“坎儿”的时候,不妨找心理咨询师求助。就像感冒了,去看医生一样。要知道,我们的心理也是会“感冒”的,所以,去做心理咨询是很正常的。

拓展阅读

心理咨询来访者须知

心理咨询是咨询者与咨询对象(来访者)所进行的一种平等地位的接触与沟通过程。心理咨询的效果在很大程度上取决于双方的相互信赖。因此,为了获得更好的心理咨询效果,在开始正式的咨询之前,需要了解以下要点。

咨询对象:本校全体师生

收费情况:免费

咨询内容:心理发展、心理适应、人际关系、恋爱问题、情绪情感、家庭等方面的心理问题。

咨询时间:一般每次咨询不超过 50 分钟,首次咨询不超过 1 小时 20 分钟。一次咨询不能完成者,咨询师将再约时间咨询。两次咨询的时间间隔通常为一周。就一般的心理问题而言,通常需要咨询 3~5 次。

来访者的责任

1. 坦诚

坦诚地向心理咨询师表露自己,不必掩饰或伪装。本校的来访学生在接受咨询之前请向中心工作人员出示有效证件。另外,为了方便后续的跟踪咨询服务,需要把来访者的真实姓名、所在院系专业、联系方式、相关的家庭和求学背景登记在案,这些个人资料只用于心理咨询中心的管理,不会透漏给其他单位和个人。来访者应把自己个人的限制、内心真正的困惑或咨询过程中产生的问题、感受都及时地与心理咨询师沟通,以便更快更好地达到咨询效果。

2. 自愿、自由

是否开始或终止心理咨询都由来访者本人决定,心理咨询师只能提出建议,无权强硬要求。咨询过程中,若对咨询方向或方法有异议,可与心理咨询师进行必要的讨论并修正。咨询过程中,来访者有权中断咨询或更换咨询师。相应地,为了最大程度保护来访者利益,心理咨询师也可以根据情况将来访者介绍给其他咨询师或机构,或者终止咨询。

3. 尊重心理咨询师

来访者必须提前预约咨询时间,并严格遵守。咨询师和来访者应当按照预约时间准时

到达,如果不能如期过来咨询,双方均应提前告知彼此,以便咨询中心安排其他咨询。如来访者未取消又未按时到达的,咨询师可以不延长咨询时间,也可以不接待。认真配合心理咨询师的工作,按时完成咨询师布置的“作业”,把个人的感悟与改变有效地反馈给心理咨询师。

4. 自主

心理咨询的理念是“助人自助”。所以,咨询的主角不是咨询师,而是来访者自己。不要期待咨询师为你做主,给你出主意、想办法,甚至作决定,即不能过分依赖心理咨询师,也不要以为咨询总能一次性解决问题。所以请记住,只有你自己才能真正解决你的问题!

咨询师的责任

1. 真诚

不论来访者有什么类型的问题,咨询师都会积极关注,无条件接纳他们的情绪感受。在咨询师的概念里,不会出现“来访者的问题不成问题或不被接受”之类的想法,他们会营造温暖的咨询氛围,真诚地向来访者表露自己对问题的看法和感受,和来访者一起面对问题、讨论问题,进而解决问题。

2. 耐心

来访者的问题有些可能只需一次面谈,有些则需多次;有些可能比较具体明确,有些甚至来访者自己都不清楚,还有些可能说起来比较琐碎混乱……不管来访者的问题是什么性质,咨询师都会耐心地倾听。来访者不必太在意自己的言语组织和逻辑表达,只需真诚地表述。

3. 平等

咨询关系中双方是平等的,是应该相互尊重的,心理咨询师会像朋友一样耐心倾听来访者的心声,尽力了解并理解来访者的思想,站在来访者的立场上去感受其内心世界。咨询师不会以训导者的身份自居,不会对来访者的问题进行不适当的道德谴责或情感批判。

4. 保密

保密是心理咨询的工作原则之一,也是职业道德的集中体现。来访者的个人信息及咨询的相关问题不会被随意谈论,来访者的信息登记表不会被带出咨询室之外的任何地方。一般地,来访者是否接受过咨询以及咨询的内容都不会被透漏给心理咨询中心以外的非专业人员。但下述几种情况除外:(a)来访者出现自我伤害或伤害他人的倾向时,有必要通知来访者所在的院系老师、父母以及相关人員,以采取必要的措施。(b)来访者的问题涉及法律责任,如有必要,心理咨询师应将信息资料呈交有关机构。

【注意:各学校情况不尽相同,具体情况请问问本校心理老师!以上内容仅供参考!】

心理咨询要提前进行预约!

预约电话:

预约时间:

咨询地点:

(二) 开设大学生心理健康教育课

随着国家对大学生心理健康状况越来越重视,各个高校陆续开设了大学生心理健康教育的公共必修课,目的在于对大学生,特别是大一新生进行心理知识教育,帮助新生顺利适应从高中到大学的环境转变。例如,大学的环境适应、学习、生涯规划、人际关系、恋爱与性心理,以及挫折应对和情绪管理等主题都是大学生心理健康教育需要强调的重点问题。

(三) 播放心理电影

电影,一种形象生动的信息传播形式,它丰富的情节、画面、配乐和场景,这些元素交织在一起,将更容易激发学生们产生丰富的情感,并在情感的共鸣中对一些心理学原理形成内隐记忆。播放心理电影是一种非常独特的心理健康教育形式。例如,《肖申克的救赎》《遗愿清单》《不一样的爸爸》《活着》等优秀电影都能够带给大学生强烈的感受,并引起他们深刻的反思,甚至对他们应对目前面临的心理困扰提供启示。

(四) 开设心理讲座

在开展大学生心理健康教育课程的过程中,随着时间的推移,学生们对于任课教师常会出现一种认知疲劳,在熟悉了教师的讲课风格之后,很容易出现一种“疲倦状态”。所谓“喜新厌旧”,是每个个体都会有的一种心理倾向。所以,对于任课教师,一方面要不断开拓创新,变换自己的讲课内容和讲课方式;另一方面,可以邀请一些同领域的专业人士来为学生开设心理讲座。因为对于心理健康的理解,不同的教师会有不同的侧重点,不同的教学方式,其各自的人生经历各有不同。邀请同领域的专业人士为学生开展一些主题的心理讲座,会使学生们有耳目一新的感觉,从而大大提高学生们对心理健康教育的重视程度,形成新的兴奋周期,并且学生们通过接触不同的教师,可以开阔自己的视野,最终有利于自己在心理健康教育中取得更多的收获。

(五) 开展心理辅导活动

心理辅导活动是一种针对学生的特定问题而开展的干预措施。教师在日常的咨询和教学当中,应对学生的心理和行为状况保持适当的敏感,及时觉察学生中存在的比较广泛、突出、需要解决、可以解决的心理问题,采用一些心理辅导活动来对学生的问题进行干预。例如,当发现学生们对一些问题的认识比较僵化和刻板的时候,可以开展一些以“道德两难选择”为主题的游戏来引导学生作出改变;当发现学生们没有团体归属感和团队凝聚力的时候,开展一些团队建设方面的团体心理游戏来指引学生体会。开展心理辅导活动对其他几种教育形式来说是一种很好的补充。

二、个体方面

按照哲学的观点,个体的发展受到外因和内因的共同作用。学校,包括社会和家庭,对