

全国通用教材



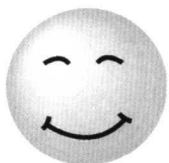
 微笑成长

大学生心理健康教育案例

孔燕 主编

○ 安徽人民出版社

全国通用教材



微笑成长

大学生心理健康教育案例

Health

孔燕 主编

○ 安徽人民出版社

责任编辑:白明 李稚戎

图书在版编目(CIP)数据

微笑成长:大学生心理健康教育案例/孔燕主编.合肥:安徽人民出版社,
2003 ISBN 7-212-02325-6

I. 微… II. 孔… III. 大学生—心理卫生—健康
教育—案例 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103341 号

微笑成长

——大学生心理健康教育案例

孔 燕 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编 230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

E-mail:ahp0208@sina.com

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:中国科学技术大学印刷厂

开 本:880×1230 1/32 印张:13.25 字数:320 千

版 次:2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02325-6/B·137

定 价:17.50 元

印 数:0-5000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

赠予大学生



成长是艰苦的，成长也是快乐的，成长是一个过程，是一个逐渐收获和成熟的过程，微笑相伴的成长是大学生成长的主旋律。

成长的烦恼有的随时间推移会自行淡化、甚至消失，有的需要一定的社会支持系统来帮助释放、宣泄。心理辅导无疑是一个重要的社会支持的来源。

我们知道，在你心中，应该有一个地方，当你需要时，可以在那里找到生命的阳光。

我们邀你，一同走进《微笑成长》，相伴微笑，共同成长。



21 世纪是一个快节奏、高要求的世纪。高速发展的中国社会,向大学教育提出了更高的要求,大学成为培养和造就高素质的创造性人才的摇篮。在竞争愈发激烈、压力与日俱增的情况下,沐浴改革开放的阳光雨露长大的新一代大学生准备好了吗?在众多的教育话题中,大学生的心理健康教育成了人们近年来关注的焦点。

和“天之骄子”的桂冠叫板,现代大学生听着 MP3、游着网络,却常把“郁闷”挂在嘴边,还时常有人寻短自杀。人们不禁要问:社会进步了、物质丰富了,现代的大学生究竟怎么了?

有人说,现代的大学生出问题了。很多人认为现代大学生心理脆弱,挫折感强,问题多;比较夸张的数据称,在校大学生有近半数的人存在不同程度的心理问题。果真如此吗?

本书作者早在 1998 年《大学生心理健康教育》问世时就明确地提出,大学生心理健康教育的根本目的是提升大学生的心理素质,大学生中出现的所谓“心理问题”多半是学生发展过程中必须成长的成长中的困惑。经过大量的教育实践和探索,作者发现,积极向上、激情阳光是当前大学生心态的主流趋势,更加坚定了大学生心理健康教育“预防为主、教育为本”的理念。

如何推进大学生心理健康教育? 教育部办公厅 2002 年 4 月

2 大学生心理健康教育案例

下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,明确规定了高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、主要内容、实施途径,以及师资队伍建设等内容。具体实践中,人们渴望鲜活的、可操作的、针对性强的案例。

本书作为《大学生心理健康教育》的姊妹篇,有别于一般的心理咨询案例集,她是几位心理教育一线工作者研究、实践成果的结晶。她立足于正面,以大学生心理成长为切入口,在操作层面上,由面到点分成五大板块——调研实践方案、团体辅导方案、个别辅导方案、心理疾患咨询手记以及心理教育操作园,书中通过 60 个案例层层展现大学生心理成长的足迹、成长的活动、成长的烦恼和成长的障碍,对大学生心理成长的各阶段进行揭示,以彰显现代大学生阳光、发展之主流特点,为高校教育工作者开展心理教育活动,为高校学生认识自我、认识同辈,为学生家长了解孩子、理解孩子提供可操作、可实践、可创新的鲜活案例。该书不仅适合于高校心理教育的教学、管理(如班主任、学生社团活动等)和学生自学、家长参考,其大量的实证数据还为心理教育科研工作者提供了翔实的第一手资料。希望大家喜欢她,并在仔细研读中加深思考,和作者一起共同推进大学生心理教育事业的发展。

2003 年 10 月

研讨篇 心理成长工作坊

——心理成长的足迹

- 案例 1 · 调研** 大学生生活你过得快乐吗?
——大学生心理健康状况总体表现…………… [2]
- 案例 2 · 调研** 你的心理素质过硬吗?
——高校学生心理素质状况研究报告 …… [31]
- 案例 3 · 调研** 面对未来你准备好了吗?
——大学生工作期望调查 …………… [36]
- 案例 4 · 讲座** 心理辅导老师想对你说
——如何更好地适应大学生活 …………… [51]
- 案例 5 · 讲座** 陷入困境的你孤立无援吗?
——“社会支持系统”与心理成长 …………… [55]
- 案例 6 · 讲座** 朋友间能给予的,不仅仅是友谊
——“朋辈心理咨询”与心理成长 …………… [58]
- 案例 7 · 讲座** 停止吧,一个人的战争
——“完美主义情结”与心理成长 …………… [61]

2 大学生心理健康教育案例

- 案例 8 · 讲座** 要知松高洁,待到雪化时
——良好性格与心理成长 [64]
- 案例 9 · 讲座** 锲而不舍,金石可镂
——良好的意志品质与心理成长 [66]
- 案例 10 · 讲座** 放下包袱,轻装上阵
——考试焦虑的应对与心理成长 [69]
- 案例 11 · 讲座** 非典时期,你恐慌了没有?
——重大事件的应对与心理成长 [71]

活动篇 心理成长训练营

——心理成长团体辅导方案

- 案例 12 · 活动** 我的大学我的家
——新生适应团体辅导方案 [75]
- 案例 13 · 活动** 认识我 喜欢我 表达我
——自我探索团体辅导方案 [88]
- 案例 14 · 活动** 读书千遍也不厌倦
——学习效率团体辅导方案 [97]
- 案例 15 · 活动** 人字的结构就是相互支撑
——人际交往团体辅导方案 [106]
- 案例 16 · 活动** 平心静气
——情绪和压力管理团体辅导方案 [113]
- 案例 17 · 活动** 天涯何处无芳草
——两性情感团体辅导方案 [117]

- 案例 18 · 活动 危机见证成长
——面对重大事件团体辅导方案 [126]
- 案例 19 · 活动 不经历风雨怎能见彩虹
——贫困生自信训练团体辅导方案 [130]
- 案例 20 · 活动 新视野 新起点 新天地
——大学生就业选择团体辅导方案 [134]
- 案例 21 · 活动 同心协力 共渡难关
——团队建设团体辅导方案 [143]
- 案例 22 · 活动 磨炼意志 陶冶情操 完善人格 熔炼团队
——校园拓展活动团体辅导方案 [146]

咨询篇 心理成长晤谈室

——心理成长个别辅导方案

- 案例 23 · 适应 适应新环境 迎接新挑战 [168]
- 案例 24 · 适应 让自信的阳光照耀着我 [174]
- 案例 25 · 适应 自古农家多异才 [182]
- 案例 26 · 自我 学会“尝试” [185]
- 案例 27 · 自我 做自我情绪的主人 [188]
- 案例 28 · 自我 塑造自我良好的性格 [196]
- 案例 29 · 学习 网络是把双刃剑 [202]
- 案例 30 · 学习 寻找那盏指路的明灯 [207]
- 案例 31 · 学习 让学习快乐起来 [211]
- 案例 32 · 学习 不幸是一所最好的大学 [215]

4 大学生心理健康教育案例

案例 33 · 交往	求同存异建友谊	[219]
案例 34 · 交往	别让偏见左右了你	[229]
案例 35 · 交往	不再以自我为中心	[233]
案例 36 · 交往	金无足赤 人无完人	[239]
案例 37 · 恋爱	走出网恋的苦恼	[243]
案例 38 · 恋爱	恩情不等于爱情	[251]
案例 39 · 恋爱	走出失恋的阴影	[254]
案例 40 · 择业	走在毕业方向的岔路口上	[258]
案例 41 · 择业	经营自己的长处	[261]
案例 42 · 择业	而今迈步从头越	[266]

治疗篇 心理成长咨询室

——心理疾患咨询手记

案例 43 · 讨论	医学心理兴趣小组与医师之约	[275]
案例 44 · 讨论	阑尾炎病人为何猝死 ——心身疾病	[278]
案例 45 · 讨论	挥刀刺人的情场失意者 ——人格障碍	[284]
案例 46 · 讨论	他们为什么喜欢恶作剧 ——性变态	[287]
案例 47 · 讨论	苦恼的性敏感者 ——性心理障碍	[290]

案例 48 · 讨论	非老师不嫁的女研究生 ——畸形恋	[293]
案例 49 · 讨论	ED 祸起性罪感 ——性罪错	[296]
案例 50 · 讨论	表弟爱上了男班长 ——同性恋	[300]
案例 51 · 讨论	被幻觉妄想支配的人 ——精神病	[304]
案例 52 · 讨论	浅议噩梦 ——梦的解析	[307]
案例 53 · 讨论	皮球不拍自然停 ——强迫症	[310]
案例 54 · 讨论	考前焦虑巧应付 ——焦虑症	[314]
案例 55 · 讨论	聪明人的笨念头 ——恐怖症	[317]
案例 56 · 讨论	奇怪的“头昏脑涨”的元凶 ——神经症	[321]
案例 57 · 讨论	紧要关口须镇静 ——危机干预	[325]
案例 58 · 讨论	苦啊,苦! ——解析神经症	[329]
案例 59 · 讨论	直面抑郁症 ——漫话自杀(一)	[333]

6 大学生心理健康教育案例

案例 60 · 讨论 应对挫折,珍视生命	
——漫话自杀(二)	[337]

实践篇 心理教育操作园

——心理教育走进高校

一、中国科学技术大学的心理教育实践	[356]
二、心理成长自助技巧	[389]
三、大学生心理健康教育指导	
——普通高等学校大学生心理健康教育工作	
实施纲要(试行)	[401]
参考文献	[407]
后 记	[409]

研讨篇

心理成长工作坊

——心理成长的足迹

成长是艰苦的,成长也是快乐的;成长是一个过程,是一个逐渐收获和成熟的过程,微笑相伴的成长是大学生成长的主旋律。

大学时代是一个人一生中最富有激情、最富有创造力的黄金时光。短短四年,承载了无数的苦酸辣甜,造就了大批的才子佳人,也成就了众多的青春梦想。

“心理成长工作坊”给你一组案例,请你从中见证大学生成长的足迹。

案例 1 · 调研

大学生活你过得快乐吗？ ——大学生心理健康状况总体表现

调查目的：了解在校大学生的心理健康状况，及时掌握问题学生的情况，预防突发事件的发生，以便有效帮助学生提高心理素质。

调查对象：在校大学生。

调查方法：采用不同问卷，分层次、多样调研。

实施机构：中国科大心理教育中心。

所用问卷：

1. 大学生活你过得快乐吗？（自编）
2. 中国大学生综合素质调查
3. 大学生健康状况调查（UPI）
4. 大学生对课程喜好、老师喜好、课程难易、学习结果之间关系的调查（自编）
5. 关于试读生试读原因的调查（自编）
6. 大学生成就动机、成就焦虑及其与学习成绩之间关系的研究
7. 大学生网络依赖情况调查（自编）
8. 大学生使用计算机情况调查（自编）
9. 大学生人际关系成败归因调查（自编）
10. 大学生宿舍关系调查

调查结果显示:

一、大学生总体表现健康向上、学业努力、人际关系良好,对未来充满信心

“大学生生活你过得快乐吗?”调查,对象涉及全校各年级,回收有效答卷 1320 份。从调查结果来看,11.29% 的学生认为大学生生活是丰富多彩的,29.4% 的学生觉得一般,还可以,74.32% 的人表示有人生目标,其中 41.67% 学生的目标相当明确。

利用相关性分析、Logistic 回归建模等统计方法分析了《中国大学生综合素质调查》问卷,得出影响大学生奋斗目标最重要的一些因素,依次为学业满意度、一般自我评价、抚养人的要求、对国家大事的关心程度等。用同样的方法按年级和性别加以统计分析,结果影响大学生奋斗目标确立的主因子有性别差异;随着年级的增高,影响因子呈现多元化的趋势。

1. 学业——第一要务

(1) 学生普遍认为学业是第一要务,影响学业的主要因素是对专业的喜好程度,即兴趣。86.6% 的人对所学课程比较感兴趣,53.94% 的学生大部分课余时间用来上自习,并且觉得有很多事可做。

关于学生对课程喜好、老师喜好、课程难易、学习结果之间关系的调研结果,如下表 1-1。由于对课程喜好的相关矩阵全具有强对角优势性,因此,我们可以认为对课程喜好与其他因素的影响相对最强,所以可以把对课程喜好设为一项主导因素,即可以视课程喜好为最强势因素。

4 大学生心理健康教育案例

表 1-1 影响学生学业的多因素关系百分比表

学习结果		优秀	一般	较差
对老师感觉	课程难易	0	1	2
0	0	75.0%	21.6%	3.4%
0	1	45.2%	49.0%	5.7%
0	2	64.7%	29.4%	5.9%
1	0	51.5%	43.9%	4.5%
1	1	24.0%	68.2%	7.9%
1	2	4.9%	31.1%	63.9%
2	0	66.7%	22.2%	11.1%
2	1	6.9%	61.1%	31.9%
2	2	10.9%	12.7%	76.4%
对老师感觉	课程喜好			
0	0	75.8%	20.3%	3.8%
0	1	36.1%	61.0%	2.8%
0	2	12.5%	50.0%	37.5%
1	0	56.1%	43.8%	0
1	1	21.7%	67.6%	10.7%
1	2	10.0%	33.3%	56.7%
2	0	68.8%	31.3%	0
2	1	36.1%	38.9%	25.0%
2	2	3.1%	36.7%	60.2%
课程难易	课程喜好			
0	0	77.0%	20.5%	2.5%
0	1	50.6%	43.0%	6.3%
0	2	50.0%	16.7%	33.3%
1	0	66.1%	30.4%	3.5%
1	1	22.6%	69.9%	9.5%
1	2	7.2%	61.4%	31.3%
2	0	61.1%	38.9%	0
2	1	21.4%	39.3%	39.3%
2	2	2.4%	14.1%	83.5%
课程难易、喜好、对老师感觉				
全为 0		76.7%	20.0%	3.3%
全为 1		21.1%	71.4%	7.5%
全为 2		2.2%	6.5%	91.3%

(2)成就焦虑在学业中是个敏感因子。一方面,它和成就动机、学习成绩显著相关,焦虑越高,GPA(衡量学生学习成绩的绩点)水平相对越低;另一方面,不同群体焦虑差异的显著性说明它也易受外界条件的影响,具有较强的可塑性(见表1-2)。这个结果提醒教育工作者,如何引导、控制好学生的焦虑状况,是促进学生提高学习成绩的敏感因素。

表1-2 普通学生、优秀学生三项指标统计结果及显著性检验

	普通学生			优秀学生			t	p
	N	M	SD	N	M	SD		
成就动机	94	34.66	5.85	44	34.02	5.42	0.610	0.543
成就焦虑	94	49.32	7.84	44	44.27	8.72	3.398	0.001 * *
GPA	94	3.11	0.4541	44	3.27	0.3480	-2.103	0.037 *

注:* 差异显著; ** 差异非常显著

2. 朋友——关系较好

(1)远离家人的学生非常需要同辈朋友的友情,宿舍关系是高校人际关系中的主要关系。从宿舍关系调查的结果来看,在校学生的宿舍关系一般较好,凝聚型、松散型宿舍关系占多数,有年级特点,即低年级凝聚型较多,占60%强。但经过几年的相处后,到了高年级,这一比例变小。同时,宿舍关系呈多元化趋势,特别是核心型和2-2型的宿舍关系百分比在逐步递增:核心型:9.3%,12.7%,17.8%;2-2型:1.9%,10.9%,11.1%。

调查中我们把宿舍关系简分为以下七类(注:中国科大本科学学生宿舍一般为4人/间):

3-1型:即4个人中,有3个人关系明显较好,而这3个人又都和另外1个人的关系一般或者漠不关心,甚至厌恶第四个人。

2-2型:即宿舍中有两个团组,每个团组两个人。每个团组内部人际关系很好,而和同宿舍的另外团组的同学关系一般,甚至互相厌恶。