

当代潜人才优化心理丛书

心理困扰自解

蔺桂瑞 主编



高等教育出版社

当代潜人才优化心理丛书

心理困扰自解

蔺桂瑞 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理困扰自解/蔺桂瑞主编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 3

ISBN 7-04-016413-2

I. 心… II. 蔺… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 011071 号

-
- | | |
|------|---|
| 出版发行 | 高等教育出版社 |
| 社 址 | 北京市西城区德外大街 4 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 总 机 | 010-58581000 |
| 购书热线 | 010-58581118 |
| 免费咨询 | 800-810-0598 |
| 网 址 | http://www.hep.edu.cn |
| | http://www.hep.com.cn |
| 网上订购 | http://www.landaco.com |
| | http://www.landaco.com.cn |
| 经 销 | 北京蓝色畅想图书发行有限公司 |
| 印 刷 | 北京嘉实印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×960 1/32 |
| 印 张 | 6.375 |
| 字 数 | 110 000 |
| 版 次 | 2005 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2005 年 3 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 8.20 元 |
-

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16413-00



中国人才研究会会长 原人事部副部长 徐颂陶

全国人才工作会议的春风，拨动着无数学子的心田，激励着人们去开发创新、奋发成才。一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面即将呈现于中华大地。正是在这个重要时刻，我们盼来了“当代潜人才优化心理丛书”的出版。这是中国人才研究会超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授联合首都十余所大学心理教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。这套丛书的出版发行，对于大学生的成长和当代青年的成才，具有深远的启迪和推动作用。



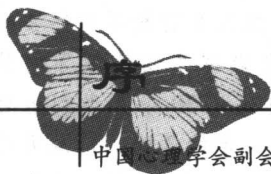
大学生和青年朋友，正处在成长成才的关键阶段，他们是人才队伍的后备力量，在人才学上称为潜人才。潜人才的素质好不好，基础打得牢不牢，不仅关系着中国的未来，也关系到个人能不能成才、在成才的道路上能走多远，其关键之一在于要有健康的心理素质。有的人常常抱怨自己缺乏才华，或者怀才不遇，总与成就无缘。其实冷静地想一想，其主观因素必有心理健康的问题。正像贺淑曼教授说的，一个人不怕摔倒，怕的是摔倒了爬不起来，怕的是总在一个地方摔倒。

人才成长规律告诉我们，在现代社会中，智商对一个人成才固然重要，但也离不开情商，两者缺一不可，而两者的基础都是建立在健康心理之上的。因此，优化大学生和青年朋友的心理素养，已经成为人才培养工作中的一件大事。



本丛书的出版，适应了社会的需求，为大学生和青年朋友提高心理素质修养，提供了一套实用的教科书。作为一个人才研究工作者，我认为该丛书还具有较高的学术价值。作者们从大量心理实验中精选出很多与健康成长有关的实例，进行了深刻分析和科学总结，形成了一套丛书，它包括《大学生心理健康必读》、《心理优化粹语》、《大学生心理优化辅导》（全国通用教材）、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。其特色是富有哲理性、科学性、实用性、操作性。有很多至理名言，令人振聋发聩，给人以耳目一新、可读可用的极强感受。我相信这套丛书会受到大学生和青年朋友的喜欢，并成为他们日常生活中离不开的良师益友。

2003 年 12 月 25 日于北京



中国心理学会副会长 林崇德

我十分欣赏贺淑曼教授的论著，也欣赏她主编的书籍。原因有三：其一是科学性强，没有半点“假”、“大”、“空”的、非科学的“水货”的感觉；其二是言之有物，实实在在地给人以知识；其三是语言优美，行文生动、活泼、亲切，贴近读者，给人以极强的可读性。

“当代潜人才优化心理丛书”即将与读者见面，这是继“21世纪人才心理素质教育丛书”后又一套适合高校学生心理健康教育骨干教师使用和大学生阅读的好书。仔细品味，我有三点启示：



首先，一部好书，书的内容和格式必须创新。本套丛书尽管是具有实用性的读物，但在理论上和实践中都突出了一个“新”字。丛书从认知发展和社会性发展出发，结合实践介绍了贴近大学生生活的方方面面，如社会化与适应、学习、情绪情感、人际关系、网络心理、团体辅导、领袖素质训练等，不论从深度还是广度来说，比起同类的书籍，都体现出了“新”意。例如，《大学生心理健康必读》新颖而独特地对普及大学生心理健康教育知识和提高大学生对心理健康的认知进行了阐

述；可供从事大学生心理健康教育的教师们参考的《大学生心理优化辅导》，强调课堂团体辅导的具体操作方法，团体辅导的被试从30个扩展到上百个，这种做法尽管可能存在一定的风险，但从另外的角度看也体现了求新；适宜于大学生提高自我心理素质的《潜能开发训练》、《心理优化粹语》、《心理实验感悟》和《心理困扰自解》，给大学生提供了自我优化的心理训练和心理调适的科学指导，真正体现了新颖的方法和技巧。



其次，一部好书，书的意义必须产生良好的社会价值。在这套丛书中，《大学生心理优化辅导》是教材，其他几本是普及心理健康知识、贴近大学生生活的自学读本。本套丛书的编著目的之一就是要激励大学生的成功和成就心理，因此，本丛书真正体现了心理学读本的社会价值。这样对大学生进行心理健康教育，可以切实锻炼大学生坚忍不拔的意志、培养大学生艰苦奋斗的精神、培养大学生良好的社会生活和社会适应能力，为大学生更好地步入社会奠定良好的基础。

第三，一部好书，写作队伍是个关键。本套丛书联合了北京十余所大学的心理咨询中心主任、教授、副教授等心理学领域的专业人员进行编著，这些人员的理论深度和教学实践都为本丛书的编写打下了良好的基础。

我向来强调大学生心理素质的重要性。我们的教育目的是培养全面发展的人。一个全面发展的大学生，应该在身心两方面都得到健康、充分的发

展。教育要促进大学生身心的发展，就离不开心理健康教育。在大学生们的整体素质中，心理素质直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础，是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提，是促进大学生身体健康的必备条件，是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

我坚信，广大大学生能喜欢上这套丛书。

2004 年元旦





当代的大学生正处在我国社会从传统到现代的重大转变时期。相对于他们的父辈来说，社会的飞速发展给青年学子们提供了前所未有的发展机遇，他们是幸运的。然而，面对现代社会的激烈竞争，面对社会变革中的种种矛盾，面对个人成长中的各种障碍，面对学习中的压力、人际交往上的冲突、恋爱中的挫折，他们难免会产生困惑，有时会陷入自己设置的心理误区。由于缺少对心理健康知识的了解，缺乏对心理调节技能的掌握，有的同学常常因为一些学习生活问题引发了消极不良的情绪，又因不能得到及时解决，导致了心理障碍和心理危机的发生。令人遗憾的是，近年来，因心理问题休退学的大学生的数量，早已大大超过了因生理疾病休退学的学生数。

近年来在各级教育部门领导的关怀下，许多高校都设立了心理咨询机构，为大学生们提供心理咨询服务。但是，由于专业人员的不足，心理咨询远远不能满足大学生的心理需求。从未来的发展来看，即使各高校配备了足够的心理咨询人员，也不可能解决所有学生的心理问题。因此，高校心理健

健康教育的重要任务是：教给学生一些心理调节的方法，让他们学会心理的自助，做自己的心理咨询师。这样他们可以随时处理学习生活中的各种矛盾，有效地调解自己的情绪。而且从长远的目标来看，掌握心理调节的方法，可以有效地提升大学生的心理素质，使他们能够积极面对人生的各种挫折和困难，获得人生的成功发展。



本书针对大学生常常出现的新生适应、自我认识、人际交往、情绪困扰、性心理、恋爱心理、网络心理、贫困生心理和择业心理等问题，结合实际提出了许多有效调节心理的方法。本书的内容贴近大学生的生活实际，既有心理健康知识的介绍，又有具体的案例分析，还有实际调节方法，便于大学生随时阅读和使用。此外，为了使大学生们更多地了解变态心理学和心理咨询的有关知识，本书还编了附录1和附录2，以便同学们及时识别心理障碍和寻求心理咨询。

本书的作者都是在高校从事大学生心理健康教育 and 心理咨询实际工作的教师。他们熟悉学生的心理，对学生具有深厚的感情。在写作这本书时，他们集中了自己对学生进行心理咨询和心理教育的许多实际经验和切身的感受。他们期待着这本小书能够成为学生心理成长的好伙伴和好朋友。

本书的写作分工是：导读及第一、第六部分由首都师范大学蔺桂瑞编写，第二和第七部分由北京矿业大学刘海娟编写，第三和第四部分由北京建工学院刘颖编写，第五和第十部分由北京科技大学房

超编写，第八和第九部分由北京信息科技大学倪海编写，附录1和附录2由北京印刷学院刘霞编写。蔺桂瑞承担了本书的统稿及修改任务。

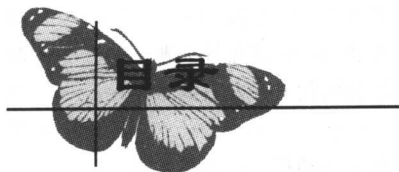
本书的编写受到了丛书主编贺淑曼教授的直接指导与关怀。曲阜师范大学的彭贤老师也曾参与了本书初期大纲的编写设计工作，在此一并表示感谢。

由于时间和写作水平有限，书中会有一些不完善之处，恳请批评指正。

编者

2004年10月





导读 你是自己的心理咨询师 1

(一) 心理困惑人人都有 1

(二) 心理困惑来自何方 3

(三) 做自己的心理咨询师 9

一、初踏校园——安顿身心、

适应环境 14

(一) 适应问题种种 15

失落的自我——角色的困惑 15

陌生环境——生活的烦恼 17

学习困难——难以适应 19

人际变动——暂时的孤独 19

(二) 解决方略 20

寻回自我——恰当定位 20

独立面对——在行动中成长 22

关注学习——走向新的成功 23

构建新的友谊——享受朋友 24



二、勿忘主旋律——学习与修炼 27

(一) 学习问题种种 27

我总在为他人而学——好累 27

听不懂、赶不上——真烦	28
别人总是比我棒——感觉好失败	29
学习和工作抢时间——左右为难	30
(二) 解决方略	31
挖掘内在的学习动机——寻找学习动力	31
培养良好的学习习惯——调节心态	34
掌握科学的学习方法——学会学习	36
练习选择与放弃——学会协调	38
三、做真实的我——自我的提升	40
(一) 自我困扰种种	40
自卑——自我的迷失	40
自傲——自我的膨胀	43
依赖——自我的萎缩	44
顺从——自我的压抑	45
(二) 解决方略	47
天生我才——正确认识自我	47
做自己的好朋友——悦纳自我	49
我能行——做独立的自我	52
换一个视角——我是赢家	53
与人合作——在交往中完善自我	54
四、沟通无极限——学会合作	55
(一) 人际交往困扰种种	56
孤独与寂寞——不愿交往	56
害羞与恐惧——不敢交往	56
嫉妒与猜疑——不利交往	57
拘束与尴尬——不会交往	59
(二) 解决方略	61



走出孤独——认识交往的作用	61
突破自我困限——从改变自我开始	62
尊重与真诚——交往的黄金法则	63
倾听与同感——心灵沟通的钥匙	65
语言表达——人际沟通的桥梁	67

五、做自己情绪的主人——管理情绪 69

(一) 情绪困扰种种	69
紧张与焦虑——潜能的抑制	70
愤怒与恐惧——情感的伤害	71
抑郁与悲伤——精神的耗竭	73
应激与自杀——生命的危机	75
(二) 应对方略	78
情绪早察觉——感知情绪	78
情绪人人有——接纳情绪	79
情绪可调节——自我管理	80
珍爱生命——预防自杀	89



六、感受成长——走出性心理困扰 92

(一) 性心理困扰种种	93
不识自我——性生理的迷惑	93
不解自我——性心理的困惑	95
不明自我——性认识的误区	98
失控的自我——性行为的偏差	99
(二) 解决方略	101
知性你我他——了解科学性知识	101
坦然面对性自慰——性心理的平衡	103
做理性的自我——性行为的调控	103
保护自我——勇敢面对性骚扰	105
心理咨询——寻求专业帮助	105

七、体悟爱的真谛——恋爱心理调整 107

- (一) 爱情困扰种种 108
 - 说“不”的苦恼——不会拒绝 108
 - 单恋——孤独的爱 109
 - 失恋——逝去的爱 110
 - 错爱——糊涂的爱 110
 - 同性爱——变异的爱 111
- (二) 解决方略 112
 - 异性交往——爱的基本能力 113
 - 告别单恋——走出孤独 114
 - 走出失恋——经历成长 115
 - 远离错爱——把握方向 117
 - 挥别同性爱——觅寻真爱 118



八、人穷志不短——贫困生心理调整 120

- (一) 贫困带来的心理困惑 120
 - 自卑——心灵的贫困 120
 - 攀比——自我的伤害 122
 - 封闭——作茧自缚的苦恼 123
 - 嫉妒——狭隘的心胸 124
- (二) 解决方略 125
 - 贫困不属于你——正确认识贫困 125
 - 你比别人更富有——寻找你的优势 127
 - 活出多彩的自己——无需攀比，
只需努力 128
 - 远离孤独——感受情谊 129
 - 自强自立——挑战挫折 130

九、驾驭网络——网络心理调适 132

- (一) 网络心理问题种种 132

上网成瘾——都是网络惹的祸	132
虚幻的危险——真诚与欺骗的困惑	134
虚拟情感——爱的陷阱	135
黄色诱惑——灵魂的吞噬	137
(二) 解决方略	138
正确认知——了解互联网的心理	
影响	138
信任自我——摆脱网络依赖	139
掌控自我——提升意志力	140
享受真情——超越虚空	141
增强抗体——远离“黄毒”	142

十、走向未来——择业心理导航

(一) 择业心理困扰种种	144
目标模糊——选择困惑	144
期望过高——准备不足	145
竞争压力——畏惧胆怯	146
盲目从众——迷失自我	147
求职受挫——心灰意冷	148
(二) 解决方略	149
知己知彼——明确目标	149
合理定位——积极准备	150
调整心态——勇敢面对	151
相信自己——展现独特	152
技巧训练——能力准备	153



附录1 心理健康的警示灯——变态

心理学常识应知	156
(一) 神经症	156
(二) 人格障碍	160

(三) 性心理障碍	165
附录2 心理咨询伴你成长——心理	
咨询常识应知	170
(一) 什么是心理咨询	170
(二) 心理咨询与心理治疗	171
(三) 心理咨询能做什么	173
(四) 心理咨询不是治疗精神病	174
(五) 心理咨询的类型	176
(六) 心理咨询的方法	178
(七) 心理咨询的原则	180
主要参考文献	181

