



大学生 心理成长 导引

主编 徐学俊

Daxuesheng Xinli Chengzhang Daoyin



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

014004730

B844.2
291



大学生 心理成长 导引

主 编 徐学俊
副主编 柳珺珺 谢云天 吕 莉

Daxuesheng Xinli Chengzhang Daoyin



北航

C1692096



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

B844.2

291

087300310

内 容 简 介

本书是一本关于大学生心理成长与辅导的读本。本书论述了大学生在大学学习、生活中所要面对的各种复杂问题以及应对问题的策略,旨在帮助大学生自主解决心理困惑,排解生活难题,让大学生学会正确认识自我,正确与人交往,学会心理求助,避免走弯路。

本书可以作为高等学校开设心理健康教育课程活动的教材,也可以供广大青年读者自主阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理成长导引/徐学俊 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2013.9
ISBN 978-7-5609-9250-1

I. 大… II. 徐… III. 大学生-心理健康-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 169933 号

大学生心理成长导引

徐学俊 主编

策划编辑:曾 光

责任编辑:张 琼

封面设计:龙文装帧

责任校对:朱 玢

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中理工大学印刷厂

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17.5

字 数:379千字

版 次:2013年9月第1版第1次印刷

定 价:38.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

作者简介

徐学俊,博士,湖北大学心理辅导研究中心主任,湖北大学教育硕士专业学位教育中心主任,博士生导师,心理学硕士学位点负责人,校级品牌专业(心理学)和省级心理学精品课程责任教授,中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员,湖北省心理学会常务理事,湖北省心理卫生协会常务理事,湖北省心理学会发展与教育心理学专业委员会副主任,武汉市教育学会中小学心理辅导与教育专业委员会理事长。著作有《青少年心理辅导》《心理学教程》《教师心理调适与训练》《中小学心理健康教育》等20余部,近几年在国家权威期刊《教育研究》发表6篇学术论文,在其他中文核心期刊发表论文40余篇。有14项科研成果获省部级科技进步奖或社会科学优秀成果奖。曾荣获国务院政府特殊津贴、武汉市优秀中青年专家、湖北省教育科学学术带头人、湖北大学“琴园学者”特聘教授等荣誉称号。

序

21 世纪需要高素质的人才,良好的心理素质是其中的重要方面。重视和加强大学生心理健康教育,是时代对人才要求的需要,也是教育工作者的责任。随着社会转型的深入,青少年的心理问题逐渐显现。特别是大学生就业形势日趋严峻,给广大青年学子们带来了巨大的精神压力。他们笼罩在“天之骄子”的光环下,在求职路上一次次碰壁,理想与现实的落差带来迷茫、抑郁和无奈,有的学生甚至出现严重的心理疾病。大学生的心理健康状况不容乐观,需要更多的社会关注和专业应对。大学阶段是大学生心理走向成熟、人格趋于完善、未来发展和职业目标自我确定的重要时期。无论从横向与同龄其他青年群体相比较,还是从纵向与中学生相比较,大学生都是心理问题的“高危人群”。因此,做好大学生的心理健康教育,引导他们尽快融入大学生活,实现中学与大学的衔接,对于学生整个大学期间乃至终生都非常重要。进入大学后,新生都有一个角色转换与适应的过程,容易陷入所谓“心理失衡期”。这是因为,大学新生刚刚远离自己的父母,怀着理想与渴望,踏上一个完全陌生的地方,自然会产生心理上的不适应,从而直接影响其正常的学习生活。大学生心理健康与成长教育是一项系统工程,是摆在我们面前的一项重要任务。高校的教育工作者和学校管理者,应对新生的心理进行分析,采取适当的措施,正确引导,帮助他们尽快进入健康成长状态。心理健康也是大学生掌握科学文化知识的重要保证,具有良好的心态,才能取得良好的学习效果,才有利于日后的长远发展。已有的许多研究表明,一个人的青少年时期如果存在发展上的缺陷,可能使其以后长期存在情绪、行为和学业上的问题。因此,运用心理学、教育学原理以及心

理咨询理论和技术对受教育者施加一定的影响,对于帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质有着重大的现实意义。由湖北省心理学会和湖北省心理卫生协会常务理事、湖北省心理学会发展与教育心理学专业委员会副主任、湖北大学心理辅导研究中心主任徐学俊教授主编的《大学生心理成长导引》,是作者们在心理健康教育理论研究和实践探索的基础上总结、提炼的成果。该书内容翔实、观点新颖、资料丰富。内容包括入门篇、自助篇、互助篇。书中阐述了心理健康的理念、大学生心理健康的层次与评定标准、自我的作用、情绪的特点和管理、如何应对压力、如何培养健全人格、改善人际交往的方法、如何学会爱与被爱、如何进行生涯规划、求职应聘的技巧等。书中对团体心理辅导作了概述并提供了成长性团体辅导实例,介绍了常见心理障碍、精神性疾病以及自杀倾向的识别与预警等内容。这在目前有关心理健康方面的书籍中尚不多见,读来会有耳目一新的感觉。该书结构严谨、语言流畅,既有一定的理论深度,又有很强的可读性和可操作性,书中案例生动、具体,活动设计有很强的借鉴性。该书既可以作为学校心理健康必修课或选修课的教材,亦可作为教师、学生及有一定阅读能力的青少年读者的案头书,成为大家的良师益友。

中国心理学会发展心理专业委员会委员

湖北省心理学会副理事长

华中师范大学心理学院院长

博士生导师

周宗奎

目 录

入门篇 健康常识 ABC

第一章 健康“心”理念	(3)
第一节 什么是心理健康	(4)
第二节 心理健康的层次与评定标准	(9)
第三节 大学生与心理健康	(13)
第二章 自我面面观	(18)
第一节 从源起看自我	(19)
第二节 自我的作用	(23)
第三节 自我接纳	(25)
第三章 情绪话绵长	(32)
第一节 情绪知多少	(33)
第二节 情绪的作用	(37)
第三节 情绪的管理	(41)
第四章 压力掂轻重	(47)
第一节 压力从何来	(48)
第二节 压力过度问题	(51)
第三节 应对压力	(56)
第五章 人格勤塑造	(63)
第一节 人格你我他	(64)
第二节 常见人格问题	(71)
第三节 积极培养健全人格	(79)
第六章 能力需锻炼	(83)
第一节 能力多面观	(84)
第二节 能力的发展	(87)

第三节 能力的锻炼	(91)
-----------------	------

自助篇 学会自我调适

第七章 在生活变迁中学会适应发展	(97)
第一节 心理适应与发展	(98)
第二节 大学生适应与发展中常见的问题	(99)
第三节 大学新生适应问题的心理成因	(104)
第四节 提高适应能力的策略	(107)
第八章 在人生的阶梯上建立自信	(113)
第一节 建构合理的自我形象	(114)
第二节 确立适中的生活目标	(120)
第三节 学会积极的自我评价	(122)
第九章 在人情世故中练达交往能力	(126)
第一节 交往与心理	(127)
第二节 人际交往障碍的分析与处理	(132)
第三节 改善人际交往的方法	(139)
第十章 在物欲冲突中明白爱情真谛	(143)
第一节 爱与被爱	(144)
第二节 大学生爱情难题	(150)
第三节 把握爱情尺度	(154)
第十一章 在羞涩向往中坦诚性的话题	(162)
第一节 谈性不必色变	(163)
第二节 大学生常见性心理困惑	(166)
第三节 维护性心理健康	(173)
第十二章 在人生坎坷中学会生涯规划	(177)
第一节 生涯规划早行动	(178)
第二节 学会抉择助规划	(182)
第三节 求职应聘练技巧	(192)

互助篇 让你我手牵手

第十三章 朋友互助开心颜	(203)
--------------------	-------

第一节	千头万绪谈朋辈心理辅导	(204)
第二节	千呼万唤话朋辈心理辅导员	(208)
第三节	千姿百态显朋辈互助活动	(213)
第十四章	学会倾听传爱心	(217)
第一节	倾听就是治疗	(218)
第二节	愿意倾听的态度	(222)
第三节	HEART 式倾听的基本技巧	(226)
第十五章	团体辅导共成长	(234)
第一节	团体辅导概述	(235)
第二节	成长性团体辅导	(239)
第三节	高校成长性团体辅导实例	(243)
第十六章	察言观行报危情	(250)
第一节	常见心理障碍的识别	(251)
第二节	常见精神病性障碍的识别	(255)
第三节	自杀倾向的识别与朋辈干预	(259)
参考文献		(266)
后记		(269)

入门篇

健康常识ABC



.....

.....

第一章 健康“心”理念

“案例背景”

只有优异的成绩,却不懂得与人交往的人,是个寂寞的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪的人,是个危险的人。同样,只有强壮的身体,却缺乏健全的心理的人,也不能算是个健康的人。

“案例背景”

2011年10月20日,在北京市某大学,一名大三学生因情绪失控,在宿舍内自杀。据其室友称,该生平时成绩优异,但性格内向,不善交际,且患有严重的抑郁症。事发当天,该生因情绪波动,在宿舍内服用过量药物,后被室友发现并及时送医抢救,目前生命体征平稳,正在接受进一步治疗。

“案例背景”

“案例背景”显示,该生长期患有抑郁症,且未及时就医治疗,导致病情加重。在事发前,该生曾表现出明显的焦虑、失眠、食欲不振等症状。此次自杀事件,再次凸显了大学生心理健康问题的严重性,亟需引起社会、学校和家庭的重视。

“案例背景”

该生自杀事件,再次引发了社会对大学生心理健康问题的关注。专家指出,大学生正处于心理发展的关键时期,面临着学业、就业、人际关系等多方面的压力,容易出现心理问题。因此,高校应加强心理健康教育,建立健全心理危机干预机制,及时发现和干预心理问题,保障学生的生命安全和身心健康。

第一节 什么是心理健康

一、从典型案例看“心理问题”

(一) 典型案例回顾

1. “曾世杰案”

2010年3月30日,四川大学2008级本科生曾世杰手持刀具,在校园内制造了1死2伤的惨案。据曾世杰向法院提交的个人陈述,他杀人的原因是觉得自己上大学后因为相貌、经济方面原因而受到很多人的嘲笑与歧视,产生了自卑与极度愤恨的心理。

事后,心理咨询方面的有关专家对曾世杰案进行了具体的分析。他们认为,曾世杰和其他大学生一样经历了青年心理成长的相应过程,也曾期待过、努力过、困惑过。曾世杰以609分的高分考入大学,曾在大学立下志向,学习刻苦,追求上进。那究竟是什么原因让他蜕变?仅仅是因为家境贫困吗?当然不是,真正的“杀手”是心理障碍,是来自其不良的自我意识和各种原因的“自卑”。

2. “大学生开车撞人杀人案”

2011年10月20日,西安音乐学院大三学生药家鑫驾车撞伤女工,并将其捅死。在审讯中,药家鑫说:“我低头换光碟时感觉车身颤了一下,我停下车,透过车灯发现,车前有一辆电动自行车。下车后,发现一个女的躺在地上,距离我的车只有两三尺,并且抬起头正在记车号。我当时特别慌乱,想着要是被撞者落下终身残疾,她会缠我一辈子。一看周围没有目击者,所以,我一时鬼迷心窍,掏出随身携带的尖刀,将她杀死了……”据药家鑫的朋友诉说,药家鑫的性格极端、叛逆、多疑,不懂得处理生活中的冲突和矛盾。

3. 其他案件

“北大校园虐猫事件”、“美国韩籍留学生校园枪杀案”、“德国校园枪杀案”……这些案例的当事人都有一个共同的特点,就是存在着性格缺陷,而这些性格缺陷最终导致了极端的行为。

(二) “心理疾病”的大众印象

近几年来,国内外大学校园里因心理问题引起的恶性事件呈增多的趋势,在媒体的大力宣传下,人们也前所未有地认识到了心理健康的重要性。但与此同时,心理疾病的“可怕形象”也渐入人心。

越来越多的人对有“心理疾病”的人唯恐避之不及,也害怕自己患有“心理疾

病”。这可能有几方面的原因：一是因为我们缺乏相关的心理知识，不会识别心理疾病；二是大家认为心理疾病导致的行为比较极端，后果比较严重。其实后一种观点并不正确，上面的例子只是心理健康中比较极端的例子，如果因此误认为这些就是“心理健康”的全部内容，那么就大错特错了。

(三)案例分析：“北大校园虐猫事件”

有心理障碍的人也并不是我们想象中的十恶不赦的人，如果你了解事情的来龙去脉，也许这种不恰当的“恐惧感”会减轻。那么，心理障碍如何导致了极端的行为呢？下面，我们将通过这个案例为大家分析导致极端行为的过程。

案例

据《北京晨报》2012年3月11日第A08版报道，“3月6日下午3时，有同学发现已经在北大呆了十年的猫咪小白的尸体，小白的右后爪见骨，下巴被撕裂，头骨显露，两侧耳朵都被撕裂。发现的时候尸体还是软的。”“大家不知道的是，北大每年死去的猫数量惊人，去年不完全统计死亡35只，失踪23只。有人在变本加厉地虐猫。”

虽然目前“北大校园虐猫事件”并不能确定是北大学子所为，但是在大学生群体中存在的一些心理扭曲现象却早已为公众所知。那么，为什么会有虐猫现象呢？究其原因，虐猫者主要有以下三种心态：其一，为了发泄心中的不满、郁闷、怒火等，而将情绪迁怒到猫身上；其二，把虐猫作为一种获得快感的方式，把自己的快乐建立在猫的痛苦之上；其三，漠视生命，无所事事，把虐猫当做一种消遣的方式。以上三种心态，以第一种心态为多。从社会心理学的角度来说，生活在社会中的人们难免遇到这样或那样的压力。假如缺乏良好的宣泄途径的话，就容易产生极端的心理、采取极端的行为，就容易把个人内心的压力转移给他人、动物或者自身。虐杀动物就是一种比较常见的现象。从精神分析心理学的观点来看，人都是有死亡本能的。死亡本能可以指向为内外两个方向。如果指向内部，个体可能表现为在无法承受压力的情况下选择自杀。如果指向外部，个体可能选择伤害其他对象。无论哪一种，其心理都已经处于不健康的状态。

其实，如果时间再往前些，2005年12月上海复旦大学研究生张某虐猫事件也曾让很多人感到震惊和愤怒。有人说，这个教师和同学眼中“听话好学”“温文尔雅”的张某怎么沦为一个“虐猫狂”的呢？

面对“虐猫狂”的说法，小张并不认同，他说自己很“爱猫”，给它们买最好的猫粮、猫砂、玩具和猫窝；带它们去医院看病，他甚至曾经花400块钱给一只猫看病；当看到它们对他很感恩很依赖的时候，他自己很有成就感。

通过以上真实且矛盾的资料，心理专家认为，张某开始养猫的时候，并不是为了虐待它们，而是因为小猫的可爱和依赖，使他获得了一种情感上的温暖和成就感。这一点，张某也认同，他特别喜欢摸猫的毛，喜欢它们依偎在他的身边，这种依偎和

温顺极大地满足了他的需要。

但他又是如何从一位“爱猫者”变为“虐猫狂”的呢？

经过进一步了解，心理专家发现，张某领养小猫、虐待小猫的时间，也正是他学习压力巨大、精神焦虑不堪的一段时间。在2004年6月到2005年9月期间，在张某养小猫的期间，他选修了9门课程，而且取得了7门课程成绩为A、2门课程成绩为B的好成绩；写硕士毕业论文；参加GRE、TOEFL、TSE考试；自学了17本跨专业的英文教材；办理申请留学手续；考了上海高级口译证书；通过了EMC网络存储认证考试；报考了三个国外的资格证书；在几家公司做兼职；为一位世界跳水冠军辅导英语口语；担任研究生会宣传部部长；担任系刊主编等。

心理专家指出，正是这些过大过多的目标，让他有巨大的压力。在人生中，有些压力是外界给的，而很多压力是自己给的，而张某的压力就是如此。面对这些巨大压力所导致的焦虑和烦躁，张某并没有找到合适的途径进行解决。张某自述到“我感到烦躁与焦虑，这时候就想要惩罚小猫一下，或者想打它几下，然后再把它扔掉。”显然，面对巨大的压力，虐猫成了他发泄压力的一个渠道。

那么，张某仅仅是因为压力才去虐猫的吗？心理专家认为这并不是真正的原因，因为人格健全的人，是不会用这种方式来缓解压力的，而会采取与他人交流等方式。那么，是什么样的人格导致了他“虐猫”呢？

很多熟悉张某的人，都认为他是一个爱干净、有洁癖的人。在他的宿舍里，他的每一本书、每一双鞋、每一个小物件都有它自己的地方，如果不在它自己的地方，他心里就会觉得非常地不舒服。有这样一个细节让同学们至今记忆犹新：小猫的眼睛不停地在流血，而周围的地板上的血已经被张某擦干净了。为什么面对血肉模糊的小猫，张某的第一反应并不是给猫包扎，而是把地板擦得非常干净呢？

其实，这些细节都反映了张某的人格特点：完美主义倾向。他有一个刻板、定型的框框，他的生活严格有序。正是因为这种性格，他对自己要求十分严格，如果他感觉到自己有一点稍微没有做好，就不喜欢自己，不能接受自己是有缺点的。同时，他也严格地要求他的猫是温顺、听话的，一旦猫的行为达不到他的要求，他就会十分生气，虐待或扔掉它们。

很显然，他虐猫不是为了取乐，而是因为他不能容忍一只活蹦乱跳的小猫破坏他严格的生活秩序，正是这种极度追求完美的性格导致他对每只小猫都不满意。他接受不了自己的不完美，也接受不了猫的不完美，而正常的人格特点是：追求完美，但是能够接受自己的不完美，也能够接受他人的不完美。

至于美国枪杀案的主角韩籍留学生赵承熙、17岁德国少年蒂姆·克雷奇默等人，他们人格偏异而导致了他们用枪支疯狂滥杀无辜的攻击性行为。

二、生活中的“心理问题”

并不是所有的心理问题都像上面所讲的“大问题”那样，更多的心理问题就在我

们的身边。下面的内容所讲的也是一些心理问题的表现,可能你会有一种似曾相识的感觉,仿佛这些困扰也曾在你或你周围人的身上出现过。

案例

适应问题——“我为什么总是留恋中学时代？”

“我是一名刚刚进入大学不久的一年级新生。进大学前,幻想着大学生活浪漫、幸福,可是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了周末、假日,看到当地同学陆续回家或与老同学团聚,我的思乡之情油然而生。我是多么留恋过去的中学时代,过去的同学、朋友和过去熟悉的生活环境,甚至后悔不该报考外地的大学。其实我们那里也有不少像样的大学,我们班的好几个与我要好的同学都在家乡的大学上学。我觉得大学还不如过去的中学时代好,人长大了上了大学但生活却没什么意思,还不如少年时代好玩。老师,您说我这种心理是不是不正常?”

其实,这种“回归心理”应该说是一种正常的心理状态,但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中,就会造成学习不安心、夜不成眠,形成阻碍学习和生活的心理压力,不利于心理健康。

案例

学习问题——“不喜欢自己的专业怎么办？”

小李,男,19岁,理科,一年级大学生。“我不喜欢现在的专业,但又认为应该学好专业课。当时填大学志愿时遵从了父母意见报考了理科,没有报考自己感兴趣的文科专业。上学期有两科不及格,这学期开学了不想来学校,情绪很低落,听课时常头痛,睡眠不好,梦也多,感觉头‘紧绷绷’的。校医说是神经衰弱,让我服安眠药和太阳神口服液,但我又怕吃药把脑子吃坏了。一想到父母工作辛苦,经济负担重,对自己寄予了很大希望,我就拼命读书,但学习效率极低,很多时候一晚上一道题也解不出来。只有一个多月的时间就要期末考试了,我的功课欠账太多。急欲向前走,走不动又不敢歇脚,真不知该怎么办,生怕补考不及格被退学。而且这一专业又比较冷门,总担心毕业后找不到好工作。”

其实,通过谈话,发现小李并不是真正地讨厌自己的专业,而是因为他难以面对考试压力而产生的厌恶情绪。首先,要消除对神经衰弱的误解。小李只是由于长期的紧张与烦恼,超限学习而使大脑疲劳了。只要注意科学用脑,消除心理紧张,加强身体锻炼,适当服药,情况就会好转。其次,对考试失败的“预期”焦虑,让他对未来的事情产生恐惧、紧张与焦虑的情绪,正是这种越想越糟糕、越想越紧张的心理限制了他正常智力活动,从而影响了他的学习效率。一旦学习效率低,就想靠用功学习补回来,结果适得其反,如此便进入了恶性循环。而无论怎么努力也无法学好专业的不正确信念让他更加不喜欢自己所学的专业。

另外,还有常见的恋爱中的“单相思”、“第三者插足”等现象,当事人沉浸在痛苦之中,久久不能平复;在生活中,自己努力和他人建立良好的关系,却怎么也不被他人喜欢,心中甚感苦恼,等等。

上述此类现象在生活中都时常可以见到。如果你身边的人有以上的问题,你会认为他们非常可耻或者是非常见不得人吗?我想答案应该是否定的。是的,五花八门的心理问题其实就在我们的生活中,离我们很近,但也并不可怕。

三、什么是心理健康?

(一)有关心理健康的不同说法

《简明不列颠百科全书》指出:心理健康是指个体在本身及环境许可的情况下所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的功能状态。

精神病学家孟尼格尔(Karl Menniger,1945)认为,所谓心理健康,是指人们对环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为以及令人愉快的气质。

日本学者松田岩男(1985)认为,所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,都能以社会上认可的行为进行克服。凡具有这种耐性的状态,就可以说是心理的健康状态。

江光荣(1996)认为,心理健康的人应是一个适应与发展状况良好的人,是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中,其心理活动过程能够有效地反映现实,解决面临的问题,达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展。

刘华山(2001)认为,心理健康应是指一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜能与积极的社会功能。

(二)各种说法的共同点

虽然心理学专家们对心理健康没有统一的说法,但是他们的观点有着许多共同之处。

1. 心理健康兼顾个体内部协调与外部适应两个方面

心理健康的个体必然是处于内外和谐的良好状态。对内,心理机能健全、内心体验积极、自我和谐;对外,心理活动过程能够有效反映现实,解决面临的问题,适应环境,达到与外部社会的和谐。

2. 心理健康是动态的

它并不是一种静态的平衡,并不是永久性的无压力、无冲突、无痛苦,而是在心