

新编

高等院校公共课规划教材

# 大学生 心理健康教育

李明 张新梅 常素芳 苏会君 编著

清华大学出版社



# 大学生 心理健康教育

李明 张新梅 常素芳 苏会君 编著

清华大学出版社  
北 京

## 内 容 简 介

本书共 10 章,内容包括关爱心灵、自我意识、人格塑造、规划生涯、引领学海、情绪调控、人际交往、大学生恋爱、应对压力和挫折、珍爱生命等。每章以学习目标和案例导入开始,引起学生对本章内容的学习兴趣。每章主体内容后面都设置了问题讨论、心理测试与训练、拓展阅读等环节,使整个心理健康教育教学过程融知识性、趣味性、教育性、实践性于一体。

本书适于普通高等本科院校和高职高专院校的师生教学,适合以开展专题讲座的形式供学生自学,也适合大学辅导员或班级导师开展心理健康主题班会或课外活动的读本。同时,也适合关心大学生心理健康的学生家长和其他人士阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李明等编著. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-33655-6

I. ①大… II. ①李… 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(2013)第 204097 号

责任编辑:孟毅新

封面设计:傅瑞学

责任校对:刘 静

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:16.5

字 数:374 千字

版 次:2013 年 10 月第 1 版

印 次:2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:33.00 元



# 前言

大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望和未来,承载建设中国特色社会主义、将“中国梦”的伟大构想化为美好现实的重托。因此,关注大学生心理健康和全面发展,是高等教育的重要内容。

整体上大学生朝气蓬勃,健康向上,有着良好的身心与人格基础。然而,随着社会的快速发展和面临压力的日益增加,大学生心理健康问题日益凸显,在一定程度上影响了大学生的全面发展和健康成长。

为帮助大学生走出各种心理问题纠结、摆脱心理疾病的困扰,增强大学生的心理健康水平,我们依据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)、《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)等文件精神,结合高校大学生心理健康教育实际,组织高校心理健康教育领域的专家学者及一线教师,编写了本书。

本书是集体智慧的结晶,由开封大学李明教授(国家一级心理咨询师)、张新梅、常素芳、苏会君共同编写。具体分工为:李明负责全书总指导与统稿工作,并编写第1章;张新梅编写第4章;常素芳编写第5章、第7章、第8章和第10章;苏会君编写第2章、第3章和第6章;马惠萍编写第9章。另外,李明和苏会君负责全书的框架设计和文字校对工作。

由于编者水平有限,书中难免有不足之处,敬请专家、同仁和广大读者批评指正。

编者

2013年8月



# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第1章 关注心理健康 .....           | 1  |
| 1.1 健康的含义及标准 .....         | 2  |
| 1.1.1 快乐来自健康 .....         | 2  |
| 1.1.2 心理健康的定义及标准 .....     | 3  |
| 1.2 大学生心理咨询 .....          | 5  |
| 1.2.1 心理咨询概述 .....         | 5  |
| 1.2.2 大学生心理咨询的意义和特点 .....  | 6  |
| 1.2.3 大学生心理咨询的内容 .....     | 7  |
| 1.2.4 大学生心理咨询的类型 .....     | 7  |
| 1.3 大学生常见的心理问题 .....       | 9  |
| 1.4 大学生应对心理问题的方法 .....     | 15 |
| 1.4.1 心理问题没有那么可怕 .....     | 15 |
| 1.4.2 做一个热爱生活的人 .....      | 15 |
| 1.4.3 具体案例引导你 .....        | 16 |
| 1.5 问题讨论 .....             | 18 |
| 1.6 心理测试与训练 .....          | 18 |
| 1.7 拓展阅读 .....             | 20 |
| 第2章 正确认识自我 .....           | 22 |
| 2.1 大学生的自我意识 .....         | 22 |
| 2.1.1 自我意识概述 .....         | 23 |
| 2.1.2 大学生自我意识发展的特点 .....   | 25 |
| 2.2 大学生自我意识发展中的偏差及调适 ..... | 27 |
| 2.2.1 自我中心 .....           | 27 |

|       |                      |    |
|-------|----------------------|----|
| 2.2.2 | 过度自我肯定 .....         | 28 |
| 2.2.3 | 过度自我否定 .....         | 28 |
| 2.2.4 | 过度追求完美 .....         | 29 |
| 2.2.5 | 过分从众 .....           | 30 |
| 2.3   | 大学生自我意识的完善 .....     | 30 |
| 2.3.1 | 健全自我意识的标准 .....      | 31 |
| 2.3.2 | 培养健全的自我意识 .....      | 31 |
| 2.4   | 问题讨论 .....           | 36 |
| 2.5   | 心理测试与训练 .....        | 37 |
| 2.6   | 拓展阅读 .....           | 38 |
| 第3章   | 塑造高尚人格 .....         | 41 |
| 3.1   | 人格概述 .....           | 42 |
| 3.1.1 | 人格及其特点 .....         | 42 |
| 3.1.2 | 人格的结构 .....          | 44 |
| 3.1.3 | 影响人格形成和发展的因素 .....   | 47 |
| 3.2   | 大学生人格发展特点及问题矫正 ..... | 49 |
| 3.2.1 | 大学生的人格发展特点 .....     | 49 |
| 3.2.2 | 大学生常见的人格缺陷及矫正 .....  | 50 |
| 3.2.3 | 大学生常见的人格障碍及矫正 .....  | 52 |
| 3.3   | 大学生的人格完善 .....       | 62 |
| 3.3.1 | 大学生完善人格的标准 .....     | 62 |
| 3.3.2 | 大学生完善人格的原则 .....     | 63 |
| 3.3.3 | 大学生人格完善的途径与方法 .....  | 64 |
| 3.4   | 问题讨论 .....           | 66 |
| 3.5   | 心理测试与训练 .....        | 66 |
| 3.6   | 拓展阅读 .....           | 69 |
| 第4章   | 职业生涯规划 .....         | 75 |
| 4.1   | 职业心理概述 .....         | 75 |
| 4.2   | 职业选择与正确的择业观 .....    | 78 |
| 4.3   | 大学生职业生涯规划 .....      | 81 |
| 4.4   | 问题与讨论 .....          | 86 |
| 4.5   | 心理测试与训练 .....        | 86 |
| 4.6   | 拓展阅读 .....           | 89 |
| 第5章   | 徜徉浩瀚学海 .....         | 94 |
| 5.1   | 大学生学习心理 .....        | 95 |



|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| 5.1.1      | 大学生学习心理特点 .....          | 95         |
| 5.1.2      | 影响大学生学习效能的因素 .....       | 97         |
| 5.2        | 大学生常见的学习心理障碍及调适 .....    | 98         |
| 5.2.1      | 学习心态障碍及调适 .....          | 98         |
| 5.2.2      | 学习心理障碍及调适 .....          | 104        |
| 5.3        | 大学生学习能力的培养及潜能的开发 .....   | 111        |
| 5.3.1      | 大学的学习特点 .....            | 111        |
| 5.3.2      | 大学生学习能力的培养 .....         | 112        |
| 5.3.3      | 大学生学习潜能的开发 .....         | 113        |
| 5.4        | 问题讨论 .....               | 114        |
| 5.5        | 心理测试与训练 .....            | 114        |
| 5.6        | 拓展阅读 .....               | 115        |
| <b>第6章</b> | <b>体验快乐情绪 .....</b>      | <b>117</b> |
| 6.1        | 情绪概述 .....               | 118        |
| 6.1.1      | 什么是情绪 .....              | 118        |
| 6.1.2      | 情绪的分类 .....              | 119        |
| 6.1.3      | 情绪的功能 .....              | 121        |
| 6.1.4      | 情绪与情商 .....              | 123        |
| 6.2        | 大学生情绪特点及其影响 .....        | 124        |
| 6.2.1      | 大学生的情绪特点 .....           | 125        |
| 6.2.2      | 情绪对大学生的影响 .....          | 126        |
| 6.2.3      | 大学生常见的情绪困扰 .....         | 127        |
| 6.3        | 大学生健康情绪的培养 .....         | 129        |
| 6.3.1      | 健康情绪的标准 .....            | 129        |
| 6.3.2      | 大学生健康情绪的培养途径 .....       | 130        |
| 6.4        | 问题讨论 .....               | 137        |
| 6.5        | 心理测试与训练 .....            | 137        |
| 6.6        | 拓展阅读 .....               | 138        |
| <b>第7章</b> | <b>拥有和谐交往 .....</b>      | <b>141</b> |
| 7.1        | 大学生人际关系 .....            | 141        |
| 7.1.1      | 人际交往与人际关系 .....          | 142        |
| 7.1.2      | 大学生人际交往的特点 .....         | 144        |
| 7.1.3      | 影响大学生人际交往的因素 .....       | 144        |
| 7.2        | 大学生人际交往中的心理效应与心理障碍 ..... | 148        |
| 7.2.1      | 大学生人际交往中的心理效应及其认知 .....  | 148        |
| 7.2.2      | 大学生人际交往中的心理障碍及其调适 .....  | 151        |

|            |                      |            |
|------------|----------------------|------------|
| 7.3        | 建立和谐人际关系的原则与技巧 ..... | 157        |
| 7.3.1      | 遵循人际交往的原则 .....      | 157        |
| 7.3.2      | 掌握人际交往的技巧 .....      | 160        |
| 7.4        | 问题讨论 .....           | 163        |
| 7.5        | 心理测试与训练 .....        | 164        |
| 7.6        | 拓展阅读 .....           | 164        |
| <b>第8章</b> | <b>邂逅美丽爱情 .....</b>  | <b>168</b> |
| 8.1        | 大学生恋爱心理 .....        | 169        |
| 8.1.1      | 恋爱心理的产生动因 .....      | 169        |
| 8.1.2      | 恋爱心理的发展过程 .....      | 170        |
| 8.1.3      | 大学生恋爱的心理特点 .....     | 172        |
| 8.2        | 培养健康的恋爱观和择偶观 .....   | 173        |
| 8.2.1      | 大学生恋爱中常见的心理 .....    | 173        |
| 8.2.2      | 大学生恋爱中常见的心理障碍 .....  | 176        |
| 8.2.3      | 大学生恋爱心理问题的调适 .....   | 178        |
| 8.2.4      | 培养健康的恋爱心理 .....      | 181        |
| 8.2.5      | 培养爱的能力与责任 .....      | 183        |
| 8.2.6      | 树立健康的恋爱观和择偶观 .....   | 187        |
| 8.3        | 大学生性心理 .....         | 188        |
| 8.3.1      | 大学生性心理发展的特点 .....    | 188        |
| 8.3.2      | 大学生性心理的常见问题 .....    | 190        |
| 8.3.3      | 大学生性心理困扰的调适 .....    | 193        |
| 8.4        | 问题讨论 .....           | 195        |
| 8.5        | 心理测试与训练 .....        | 195        |
| 8.7        | 拓展阅读 .....           | 196        |
| <b>第9章</b> | <b>应对压力和挫折 .....</b> | <b>199</b> |
| 9.1        | 压力与挫折概述 .....        | 199        |
| 9.1.1      | 压力概述 .....           | 200        |
| 9.1.2      | 挫折概述 .....           | 201        |
| 9.1.3      | 压力和挫折对大学生的影响 .....   | 202        |
| 9.2        | 轻松面对压力 .....         | 204        |
| 9.2.1      | 大学生常见的心理压力 .....     | 204        |
| 9.2.2      | 疏解压力的策略和方法 .....     | 206        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 9.3 积极应对挫折 .....           | 208 |
| 9.3.1 大学生常见的挫折 .....       | 208 |
| 9.3.2 大学生挫折产生的原因 .....     | 209 |
| 9.3.3 大学生常见的挫折反应 .....     | 211 |
| 9.3.4 提高挫折承受力 .....        | 213 |
| 9.4 问题讨论 .....             | 216 |
| 9.5 心理测试与训练 .....          | 216 |
| 9.6 拓展阅读 .....             | 219 |
| <br>第10章 敬畏绚丽生命 .....      | 225 |
| 10.1 大学生的生命困惑 .....        | 226 |
| 10.1.1 认识生命与死亡 .....       | 226 |
| 10.1.2 大学生的生命困惑 .....      | 229 |
| 10.1.3 大学生生命困惑探源 .....     | 230 |
| 10.2 大学生心理危机 .....         | 233 |
| 10.2.1 大学生心理危机的特点 .....    | 233 |
| 10.2.2 大学生心理危机的种类 .....    | 234 |
| 10.2.3 大学生心理危机发生后的反应 ..... | 236 |
| 10.3 大学生心理危机的预警与干预 .....   | 236 |
| 10.3.1 心理危机预警 .....        | 237 |
| 10.3.2 心理危机的自我干预 .....     | 238 |
| 10.3.3 心理危机的共同干预 .....     | 240 |
| 10.3.4 大学生自杀的预防与干预 .....   | 243 |
| 10.4 问题讨论 .....            | 245 |
| 10.5 心理测试与训练 .....         | 246 |
| 10.6 拓展阅读 .....            | 249 |
| <br>参考文献 .....             | 252 |

## 第1章 关注心理健康

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

### 学习目标

- (1) 明确心理健康的意义与价值。
- (2) 认识并区别健康与心理健康。
- (3) 了解大学生常见的心理问题及应对办法。



### 案例导入

王明和杨阳是重点大学市场营销专业的大四学生,同住一个宿舍,毕业求职期间,一家外企到学校招聘,两人分别投递了自己的求职材料。后来,他们都顺利地通过了笔试,并同时收到了面试通知。面试时,他们被分在两个会议室,主考官问了王明一些关于市场营销的问题,王明对答如流,并不时提出自己的新见解,受到主考官的赞赏。在另一个会议室里,杨阳的面试也进行得很顺利,主考官对他的回答也表示十分满意。两人信心满满,似乎胜券在握。面试快要结束时,主考官向两人分别提出了同样的问题:“对不起,我们公司的电脑出了故障,参加下一轮面试的名单里没有你,非常抱歉!”胜利在望的王明听到了主考官的话后,马上就变得没有了风度,质问考官为什么会出现这样的事。“我在学校每次考试都是第一名,刚才的表现也非常好,为什么不能进入下一轮面试?这是公司存心在耍我。”主考官对他说:“你先别生气,其实我们的电脑并没有出错,你以第一名的成绩进入了我们的面试名单,刚才的插曲只不过是给你出的最后一道题。面对竞争激烈的就业,你感到惶恐和不安是正常的,但是,你的心理承受能力实在太差了。市场营销部是全公司压力最大的部门,作为这个部门的高级人员,需要有良好的心理素质,我们希望你找到更适合的工作。”王明愣住了:煮熟的鸭子飞了!没想到这也是一道考题!在另一间会议室,杨阳在听完同样的问题之后,面带微笑,十分镇定地说:“我对贵公司发生的这个错误十分遗憾,但是我们今天既然来了,就说明我和公司有缘分。我想请您再给我一次机会,对公司来说,或许能意外地选择一名优秀的员工。”主考官露出满意的神情:“你真是不错的小伙子!我们愿意给你这个机会。”

## 1.1 健康的含义及标准

### 1.1.1 快乐来自健康

健康是每一个人所向往的。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从体现,力量就不能施展,财富就变成废物,知识也无法利用。人只有健康,才能更有效地学习、工作和交往。人们对健康的含义的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富和发展的。在生产力十分低下的时期,人类只关心如何适应和征服自然,保证自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学应运而生。过去人们基本上将健康和疾病看成是非此即彼的两个极端,没有疾病和不适便是健康,健康就是无病。20世纪初,《简明不列颠全书》对健康的定义是:没有疾病和营养不良以及虚弱状态。我国所编的《辞海》对健康的描述是:人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。健康通过人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的不断发展,逐渐揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命体系中共同发挥着作用,人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提高身体素质;从单纯的生理标准扩展到心理标准、社会标准;从生物医学模式转变为生理—心理—社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识,导致了传统的健康观逐渐被摒弃,新的健康概念应运而生。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中明确指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态,不仅仅是没有疾病和虚弱的现象,而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这种认识是人们对健康要领的全面总结与更新,健康不仅是躯体的反映,同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。这种理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

世界卫生组织规定了人类健康应具备以下10条标准。

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小,都不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。



- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应灵敏,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路姿态轻松匀称。

从这 10 条健康标准中可以看出,健康包括了身体健康和心理健康,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹身体方面的,也没有一种病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康时,要注意身心两个方面的反应。

在 1988 年,世界卫生组织又增补了道德标准,即健康不仅仅是指没有疾病,而且包括心理健康、社会适应良好和道德健康。这是健康概念的再一次深化,使健康的范围涉及个体生活和社会生活的各个方面。这是目前为止对健康下的一个全面、完整、科学、系统的定义,是 21 世纪的健康新概念。

总之,现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理、社会适应性和道德健康 4 个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础,道德健康是心理健康和社会适应良好的外现。

### 1.1.2 心理健康的定义及标准

#### 1. 心理健康

1946 年,第 3 届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里斯指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在各种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。”

我们将心理健康的概念定义为:个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征,认知、情绪反应、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力。心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地接受,而是指其在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。因此,心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态。

对于心理健康的理解不能绝对化,因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态,常常是一种弹性的相对状态,即使是一个心理正常的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇,健康与不健康是可以相互转化的。



### 相关链接 1-1

#### 心理亚健康

心理亚健康是指在环境影响下由遗传和先天条件所决定的心理特征(如性格、喜好、情感、智力、承受力等)造成的健康问题,是介于心理健康和心理疾病之间的中间状态。主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率,甚至产生自杀念头等。

想了解你自己是否存在心理健康方面存在问题,那么可以通过以下4个心理亚健康的表现来进行判断。

- (1) 记忆力下降,注意力不集中。
- (2) 思维缓慢、反应迟钝。
- (3) 长时间的不良情绪。
- (4) 不自信,安全感不够。

#### 2. 心理健康的标准

心理健康的标准,有以下几种看法。

第3届国际心理卫生大会提出了心理健康的4条标准:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

美国人本主义心理学家马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的10条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活和理想是否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

樊富珉教授提出大学生心理健康的7个标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的标准的理解,角度各有不同,但基本的理念是一致的。其实,心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常和异常是相对的,不像生理健康那样具有精确、易于度量的指标。人的心理可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

我们认为心理健康的标准包括以下几方面。



(1) 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并充分发挥自己的智慧,学习知识,掌握技能,获得成就。

(2) 了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点作恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占据优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,在社会交往中,既不自尊自大也不畏惧退缩,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐于与人交往,与人为善,对人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事都有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

## 1.2 大学生心理咨询

心理咨询是解决大学生心理矛盾、提高心理健康水平的重要途径和方法。每个人在生活中都可能因经验缺乏,或“思维的临时短路”而产生暂时性的心理矛盾乃至心理障碍。通过心理咨询,可以疏导情绪和减轻情绪压力,以新的经验代替旧的经验,改变原来的非理性认知,形成正确的态度和自信,找到解除心理困惑或障碍的可行方法,使自己重新建立起与环境的和谐关系,促进个性的全面发展。

### 1.2.1 心理咨询概述

所谓心理咨询,是指专业咨询人员以语言、文字、动作或其他载体为信息沟通形式,运用心理学知识和技术,给来访者以帮助、启发和疏导,给希望自己心理健康发展的人提供专门服务的过程。心理咨询的对象即求助者不是典型的精神病患者,而是在学习、生活、家庭、职业等方面有心理或行为问题的人。心理咨询的目的是帮助精神正常但又存在某种心理负担的来访者解决其在学习、工作、生活、人际交往以及疾病和康复等方面的心理不适或障碍,提高其正确对待自己和适应环境的能力,促进其自身发展和完善。

求助心理咨询最关键的是通过专业咨询人员的帮助和鼓励,发现自身成长中的心理障碍或心理困惑,认识自己心理或行为的真正原因,并且尝试某些新的策略和新的行为,去摆

脱情绪上的痛苦,解除心理负担,最大限度地发挥出自己的潜力,或者形成更为适当的应变能力。因此,当大学生出现心理矛盾,自我无法调节时,就应该主动及时地求助于心理咨询。自愿寻求帮助是心理成熟的标志,而不是懦弱的表现。不要等到自己已被心理障碍压倒而不知所措的时候才去寻求帮助,正如我们不能等到病倒在床后才去医院看病一样。

### 1.2.2 大学生心理咨询的意义和特点

近年来,随着人们对大学生心理健康与人格发展的逐渐重视,心理咨询与治疗在我国大学校园迅速发展。大学生心理咨询与治疗活动的开展,有利于大学生开发心理潜能,优化心理素质,解除心理疾患,提高心理健康水平,促进德、智、体、美全面发展。从心理咨询在我国高校的发展可看出,它已在高校显示了一定的生命力,并发挥了独特的作用。

#### 1. 大学生心理咨询的意义

首先,心理咨询能帮助大学生解决完善自身和适应环境中遇到的心理问题。从数年来心理咨询实践来看,由于当今大学生面临着学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力,以及新时期的价值观念未确定所带来的思想困惑,大学生在能动适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象。如果不能及时地自我调整而又得不到外界有效的帮助,就会加重这些不适应,乃至引起心理障碍。由此可见,开展心理咨询工作,既为大学生提供了一个倾诉内心郁结的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所,又借助于心理咨询员的专业性帮助,使大学生能较快地走出困境,朝着正确目标健康地发展。

其次,在心理咨询过程中能及时发现有心理疾病的大学生。一些大学生在过重的心理负担下会出现某些心理疾病甚至有自杀倾向。心理咨询能够及时发现这些倾向,并有效地对他们进行心理治疗,因而可避免病情的恶化或自杀事件的发生。

最后,在心理咨询过程中,能及时了解大学生的思想动态和心理变化。在我国高校,大学生心理咨询与思想政治教育联系比较密切,目的都是为了使大学生成为德、智、体、美全面发展,身心健康的社会主义合格人才。通过心理咨询,可了解大学生的思想动态和心理变化,可为有针对性地开展思想政治教育提供某些信息;心理咨询的某些原则和工作方法也可改进思想工作方法所借鉴。

#### 2. 大学生心理咨询的特点

大学生心理咨询具有不同于一般心理咨询的特点。

(1) 大学生面临的大量问题和主要问题都是成长的问题,包括学习、适应、交际、发展、恋爱、择业等。因此,大学生心理咨询应着重帮助与辅导大学生成长与发展,而不是专门治疗心理疾病。

(2) 大学生是文化层次较高的群体,对心理咨询了解的人较多,也认识到心理咨询的重要性,因此大学生多是自觉自愿来咨询的。

(3) 处于青春期的大学生具有闭锁性的心理特征,因此,大学生来心理咨询时喜欢一个人来,且希望咨询员单独对其咨询,不希望有第三者在场。



### 1.2.3 大学生心理咨询的内容

大学生心理咨询的主要内容涉及学业问题、人际关系问题、恋爱与性问题、个性问题、情绪问题、个人发展前途问题、健康问题、就业择业问题、其他问题(包括家庭问题、经济困难、出国、危机状态等),少部分涉及神经官能症、人格与性心理障碍等。概括起来有以下4个方面。

#### 1. 成长过程及心理发展的矛盾和困惑

这类咨询内容很多,主要包括了解自己的个性特点、气质类型、青春期身心发展情况;询问如何处理好学习与社会工作的关系、学习与恋爱的关系,如何拥有更多的朋友,探讨更有效的学习方法等。来咨询的学生并无心理障碍,也无明显的心理冲突。其咨询的目的是为了更好地认识自己、扬长避短,开发潜能,提高学习、工作、生活的质量和社会适应能力,追求更完善的发展。

#### 2. 心理适应问题

这类咨询在高校心理咨询中比例最大,内容包括新生对离开家庭独立生活的不适应,学习负担过重引起的心理不适,人际关系失调,过度自卑而自我封闭等。其中比较突出的是人际关系问题、恋爱问题及自我意识问题。来咨询的学生基本上是心理健康的,但是在实际生活和学习中有一些烦恼,有明显的心理矛盾和冲突。其前来咨询的目的比较明确具体,即解除心理困扰,减轻心理压力,提高适应能力。

#### 3. 心理障碍

这方面的内容包括大学生常见的心理问题;大学生学校适应不良的心理调整;大学生行为问题(不良生活习惯、品行障碍等)的矫正干预;大学生神经症倾向(焦虑症、强迫症、恐惧症、抑郁症、疑病症等)的矫正干预;大学生性心理问题(过度手淫、性认同障碍、恋物倾向等)的矫正干预;大学生人格障碍(反社会型人格、偏执型人格、分裂型人格、强迫型人格等)的矫正干预等。这类咨询的对象属于有不同程度的心理障碍或患有某种心理疾病,为此苦不堪言,影响了学习、工作和生活的人。咨询的目的就是通过系统的心理治疗,帮助来访者克服障碍,缓解症状,恢复心理平静。这些患者除进行心理咨询外,还应到专门医疗机构去进行心理、药物治疗。

#### 4. 升学就业咨询

这方面的内容包括:升学就业前的综合心理调整;学生能力性格与职业兴趣的评估;毕业求职的技能技巧等。高校毕业生采取双向选择、自主择业的就业政策,如何在就业形势严峻的背景下,正确认识自己,制定科学、合理、长远的职业生涯规划,选择有效的求职、就业策略,就成了大学生必须考虑的问题。通过积极参加职业生涯规划、就业咨询,以提高在人才市场的竞争力,不仅仅是高年级毕业生的问题,甚至也是大学新生的问题。

### 1.2.4 大学生心理咨询的类型

心理咨询作为一种特殊的助人过程,可以通过多种的方式和途径来实现,其类型划分如下。

### 1. 按照咨询的途径划分

(1) 门诊咨询。门诊咨询指当事人到专门的心理咨询机构登门求询。它是个别咨询中最常见和最主要的形式。门诊咨询有许多优越性。第一,面谈咨询的形式,使来访者可以充分详尽地倾诉。他可将自己的烦恼、焦虑、不安或困惑都直接告诉咨询人员,咨询员在耐心倾听的基础上,可与来访者进行面对面的磋商、讨论、分析和询问。这种面谈形式与书信咨询和电话咨询等其他形式相比,更为直接和自然。第二,门诊咨询可使咨询人员对来访者进行直接观察,有助于对来访者的个性、心理健康状况、心理问题的严重性和当事人的心态进行观察、了解和评估。第三,门诊咨询的时间一般是 40 分钟左右,比较宽裕,加上没有旁人在场,所以比较为来访者信任和接受。

(2) 电话咨询。电话咨询是指求询者通过电话与咨询者进行交谈的咨询方式。电话咨询具有方便、迅速、及时和保密的特点。求询者通过电话可以不见面的方式向咨询者倾诉内心的烦恼,从而缓解精神压力,并得到咨询者的心理支持,这样可以有效降低求询者的顾虑,尤其是对那些不愿到咨询室进行面询、不愿暴露真实姓名和身份的求询者更为适用。电话咨询的局限性在于咨询者不能直接观察和了解求询者的状态,受通话时间限制,咨询不能深入进行。所以,在大学生心理咨询中,电话咨询主要用于回答一些知识性问题和临时缓解一下求询者的精神压力,真正要解决心理问题还是需要到心理咨询中心与咨询师进行面谈。

由于电话咨询具有方便、迅速、及时的特点,所以,电话咨询也是危机干预的重要手段,很多学校都设立了心理咨询热线,有些社会福利机构和研究机构还设立了 24 小时求助电话,对防止由于心理危机而酿成的自杀与犯罪行为有良好的效果。

(3) 邮件咨询。它是以通信的方式进行心理咨询。各高校公布心理咨询师的信箱或电子邮件地址,求询者通过来信提出自己要求咨询的问题,心理咨询师给予回信答复。其优点是不受时间限制,特别是那些不善于口头表达的学生或具有较为隐私问题的学生,往往愿意采用。但咨询效果会受当事人的书面表达能力、理解力和个性特点的影响。

(4) 专栏咨询。它是指在学校报纸、刊物、电台、电视台和网络开辟心理咨询专栏,对大学生提出的典型心理问题进行公开解答。专栏咨询主要适用于宣传心理保健知识,回答某些有代表性的心理问题,或指导对某些心理障碍的防治,起到社会性寻医指南的作用。专栏咨询的优点是影响面广、量大,而且因大多采用学生喜闻乐见或易于理解的方式,故易于给人留下较深印象。这种咨询的不足之处在于它往往限于一般性的指导,不可能很有针对性地满足每个人的需要。

(5) 网络咨询。网络具有极强的保密性、及时性,为心理咨询提供了无限发展的空间。通过网络,当事人能够真正毫无顾忌地倾诉自己的隐私,暴露自己的问题,从而使心理咨询师能够在尽可能短的时间内掌握当事人的基本情况,做出适时的分析判断,并可以通过实时交谈,不断矫正其分析判断,做出切合实际的引导及处理。网上咨询服务的方式一般有:BBS 论坛咨询;QQ、MSN 或其他聊天工具的同步咨询;网上咨询室的语音/视频