

大学生 Daxuesheng

心理健康系列教材

乐于工作和学习
 新的环境适应能力
 能协调与控制情绪
 心境良好
 人格和谐完整
 智力正常
 行为符合年龄特征
 了解自己
 悦纳自我
 接受他人
 善与人处
 热爱生活
 充分的安全感
 充分了解自己
 能力作适当估价
 生活目标切合实际

大学生 心理 素质 训练教程

Daxuesheng Xinli Suzhi Xunlian Jiaocheng

陈秋红 熊娟梅 潘中锋 主编



与现实的环境保持接触
 具有从经验中学习的能
 能保持良好的人际关系
 适度的情绪表达与控制
 在不违背社会规范的前提下
 对个人的基本需要作恰当地满足
 在不违背社会规范的前提下
 能作有限的个性发挥



北京师范大学出版集团
 BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
 北京师范大学出版社

大学生 Daxuesheng

心理健康系列教材

Daxuesheng Xinli Suzhi Xunlian Jiaocheng
大学生



素质

训练教程

陈秋红 熊娟梅 潘中锋 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练教程 / 陈秋红, 熊娟梅, 潘中锋
主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.9
(大学生心理健康系列教材)
ISBN 978-7-303-16908-5

I. ①大… II. ①陈…②熊…③潘… III. ①大学生—心理素
质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B884.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176429号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyxx.bnup.com>
电子信箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 16.75
字 数: 320千字
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷
定 价: 32.00元

策划编辑: 陈红艳 责任编辑: 陈红艳
美术编辑: 纪 潇 装帧设计: 吴乾文
责任校对: 李 菡 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会名单

顾 问：段永发

主 编：陈秋红 熊娟梅 潘中锋

参编人员：赵会鹏 张爱华 汪 媛

梁冬妮 段浩伟

序 言

大学生心理健康教育既是素质教育的重要内容，也是党和国家以及全社会高度关注的问题。为了加强和改进大学生心理健康教育，全面贯彻落实《国家中长期教育改革与发展纲要(2010—2020年)》、促进学生健康成长，全面提高高等教育的教育质量，我院心理健康教师团队根据《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》和《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》等文件的精神，针对在校大学生的身心特点和实际情况，研制和编写了这本《大学生心理素质训练教程》。本书的基本目的在于提高在校学生对心理健康的认识，通过训练提升其心理素质和健康水平。

通读全书后，我认为，本书不同于其他类型的心理健康教育教材，有其自身的特点：

1. 通识性

本书是提供给大学生的通识性读本，希望学生通过自己的阅读和教师的指导能够领会心理健康在大学生生活和人生成长中的意义，学会觉察自己的情绪与压力，学会与人交往，学会恋爱与理智地面对性，对于生活中的不幸有自控能力，处理好自己的心理危机，做好职业生涯规划等。本书所选择的主题符合大学生的生活实际，具有普遍意义，用心理学的基本理论来阐释相关问题，语言通俗易懂。

2. 可读性

本书为学生开展心理健康自我教育和相互教育提供了工具性的资源，面对林林总总的学习材料，学生容易产生抗拒心理，本书在贴近学生生活的基础上增强了可读性。在体例上生动活泼，利用“案例导读”、“心理测试”、“活动体验”、“小贴士”、“阅读推荐”等栏目形式来吸引读者。

3. 可操作性

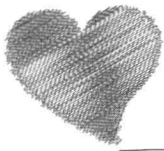
在活动的设计上，设计了一些让学生能够进行自助式的心理调节方式，或是同伴间可以相互帮助的活动，让学生在体验中有所收获。如选择了大量新颖的心理辅导的方式和材料，供学生进行体验和尝试，为其解决自我和同伴的问题提供指南。



我们期待本书能较好地反映国内心理学的教学、研究水平，满足高校对心理健康教材的需求，给高校心理健康教育带来新的气息与活力。为此，我们的教师团队竭尽全力，精心付出，希望能够得到读者的认可和喜爱。当然，由于水平所限，书中难免会有不足之处，欢迎广大读者批评指正。

源文学

2013年7月



目录

Contents

- 第一单元 心理健康与咨询 · 1**
- 一、初识健康与心理健康 · 2
 - 二、心理咨询走近你我他 · 7
 - 三、大学咨询室里常见的各类学生 · 17
- 第二单元 相聚是缘 · 25**
- 一、来到大学，你适应吗 · 26
 - 二、认识大学生活 · 31
 - 三、新生活，新起点 · 33
- 第三单元 我是谁 · 46**
- 二、大学时代的我 · 54
 - 三、我可以更美丽 · 64
- 第四单元 做一个有魅力的大学生 · 75**
- 一、人际交往万花筒 · 76
 - 二、大学生的人际交往 · 82
 - 三、在交往中成长 · 86
- 第五单元 做好情绪的主人 · 97**
- 一、七情六欲是哪般 · 98
 - 二、大学生情绪困扰知多少 · 106
 - 三、我的情绪我做主 · 115



第六单元 全新学习体验 · 126

- 一、品尝大学学习的味道 · 127
- 二、激发学习动力 · 130
- 三、培养学习能力 · 134

第七单元 迎接压力的挑战 · 143

- 一、压力无处不在 · 144
- 二、压力与应激反应 · 151
- 三、提升你的压力管理能力 · 153

第八单元 恋爱也是一门课程 · 167

- 一、我爱上了他/她 · 168
- 二、恋爱中的亲密关系 · 185
- 三、在恋爱中成长 · 188

第九单元 让生命在危机中绽放光彩 · 200

- 一、死亡离大学生到底有多远 · 203
- 二、对生命价值的探讨 · 205
- 三、大学生心理危机干预 · 214
- 四、大学生自杀预防 · 220

第十单元 设计美好人生 · 231

- 一、人生设计为哪般 · 232
- 二、人生为何要设计 · 233
- 三、生涯规划理论知多少 · 234
- 四、大学生生涯规划的步骤 · 240
- 五、大学生职业生涯规划的误区 · 251

参考文献 · 256

后 记 · 258

第一单元

心理健康与咨询





案例导读

小艳，大一学生，从小性格较内向、文静，在成人眼中是个乖孩子。父母要求较严格，除了对学习要求很严，还很在意她与男孩子的交往，偶尔有男同学打电话来，总是盘问半天。大约从上高中开始，小艳看见了男孩子就脸红、紧张，不知说什么好。最近班上有男同学明确表示喜欢自己，但因为紧张、恐惧而不敢交往。下课以后只窝在寝室看书、上网。吃不好，睡不香，注意力不集中，记忆力下降，容易急躁，遇到一点小事就爱发脾气。小艳觉得自己肯定是得病了，但不知道如何才能好起来，内心苦闷却无人理解，她多想有人能帮她啊！

一、初识健康与心理健康

(一) 健康与健康的标准

“你健康吗？”很多人听到这个问题，会说“我健康，几乎很少生病”。或者是“还可以，最近一次体检，身体哪都挺好的”。长期以来，“无病即是健康”的观点影响久远，人们一般仅从身体健康的角度去理解健康，并且认为良好的生活习惯是身体健康的基础。这些朴素的健康观影响了一代又一代人，大多数人都认为影响健康的只有生物因素而没有心理因素。然而随着科技的进步和社会的发展，健康观已摆脱了传统的生物医学模式，各种医学研究都证明生理与心理在人类健康中都有着重要的影响。健康是生物、心理和社会这三个因素的联合体。事实上，生物—心理—社会健康模型，被认为是对健康的最好的理解。这也是时下的心理健康学者们共同认可的一种观点。

医学是研究健康与疾病的关系及其相互转化规律的一门科学。1948年，世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态。”从这一定义可以看出，健康应包括生物、心理、社会三个层面。只有当一个人在这三个层面同时处于完好状态时，才可以说是健康的。

按照世界卫生组织对健康的定义，如果个体在身体上没有疾病，这只是说他身体健康；如果个体在心理和社会功能方面处于完好的状态，则称为心理健康。

实际上，在患有疾病的过程中，病人的身体、心理和社会这三个层面受到损害的程度经常是不均等的，往往是以某个层面的损害为主，或者某个层面的损害是原发性的，进而影响了其他层面，使其他层面也出现异常，最终导致生



理、心理和社会功能的全面异常。如果疾病以身体损害为主，则一般称之为躯体疾病，该病人即属于躯体疾病病人；如果疾病损害主要表现在心理或社会功能方面，导致个体的心理和社会功能出现异常，则称为心理障碍或精神疾病，该病人属心理障碍患者或精神病人。

临床工作的医生在诊治病人的时候，不仅要考虑病人的身体是否有病，同时还要注意病人的心理及其社会功能状态是否也同时受到了损害。比如一位中年男子因突发性脑梗死被送医院救治，我们会发现病人在身体上出现了偏瘫，同时在心理上可能还存在记忆力下降、情感脆弱、焦虑、抑郁、易激怒、人格改变等症状，这些又会导致病人生活工作能力下降，使之无法胜任原来的工作及承担照顾家人的责任；病人可能因此认为自己成了“废人”，从而对生活失去信心，甚至出现自杀倾向。因此，医生一方面要积极治疗病人的躯体病变；另一方面也要注意帮助病人恢复他的心理和社会功能。心理和社会功能的恢复，对躯体疾病的恢复也会产生积极的影响。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。并提出了健康的十条标准：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地应付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，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；

(7)反应敏锐，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，走路轻松匀称。

(二)心理健康与心理健康的标准

对于生理健康，我们可以通过血压、脉搏等生理指标进行测定，而心理健康更倾向于一种持续的心理适应良好的状态，没有确切的标准和定义。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内，所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。”世界心理卫生协会将心理健康的定义为：“躯体、智力、情绪十分调和；适应环境，人



际关系中能彼此谦让；有幸福感；对待工作及职业能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”一个心理健康的人应该是能保持认知、情感、行为、人格等内在协调，维护自我与他人的良好人际关系，保持内心世界与外部环境的和谐关系，不断肯定自己、激励自己、实现自我的人。

(三)大学生心理健康的标准

当前，关于心理健康的标准，众说纷纭，一直没有一个统一的答案。在不同时代、不同社会，针对不同对象有不同的标准。世界心理卫生协会就心理健康列出了四条标准：

- (1) 躯体、智力、情绪十分调和；
- (2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 对待工作及职业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(Maslow)与密特尔曼(Mittelman)在合著的《变态心理学》一书中，提出了正常人的十条健康心理标准，至今仍受到人们的普遍重视和引用：

- (1) 充分的自我安全感；
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力做出适当的评价；
- (3) 生活目标切合实际；
- (4) 不脱离现实环境；
- (5) 保持人格的完整与和谐；
- (6) 具有一定的学习能力；
- (7) 保持良好的人际关系；
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 在不损害集体利益的情况下，有限度地发挥个人才能与兴趣爱好；
- (10) 在不违背社会规范的情况下，对个人基本需要给予恰当的满足。

根据大学生的心理特点，大学生的心理健康标准可以概括为以下七条：

(1) 智力正常。智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力等的综合，是大学生进行学习与建立和谐人际关系的最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。大学生智力正常的标准是：有较强烈的学习动机和求知欲望；智力结构中各要素(如观察力、记忆力等)在其学习和实践活动中均能积极协调地参与，并能正常地发挥作用。

(2) 能正确地认识自我和悦纳自我。能正确认识自己，包括自己的机体状态、个性特质、认知水平。对自己的性格、能力和优缺点做出恰当的客观评



价。将“理想自我”与“现实自我”有机地统一起来，既不狂妄自大又不妄自菲薄。自尊、自爱、自信。对自己的缺点和不足不回避，不自暴自弃。对自己的优点和长处大胆地展现，充分发挥自身潜能。

(3) 人际关系和谐。心理健康的大学生不仅要悦纳自己，还要能悦纳他人。学会尊重、理解、信任和关爱他人。主动地与人沟通、交流，积极地与他人建立和谐的人际关系。有一两个知己，三五个好友，许多可以合作共事的朋友。组建自己的社会支持系统不仅能满足个人社会交往的需要，还能在与他人的互帮互助中体验到幸福感。

(4) 情绪稳定协调。喜、怒、哀、乐、忧、思、惧，每个人都有不同的积极情绪体验和消极情绪体验。但在日常生活中，一个心理健康的大学生应该以积极情绪为主，即使遭遇不幸的事会产生忧伤、悲哀、焦虑或是愤怒等消极情绪，也不会太长久。通过适度地宣泄和自我调节能转变心境，保持良好的情绪状态。坚强的意志和抗挫折能力能使自己克服困难，积极勇敢地面对现实和迎接挑战。IQ(智商)、EQ(情商)、AQ(逆境商)一个都不能少。

(5) 人格和谐完整。人格是个体在生理基础上与当代文化相互作用下而形成的稳定的心理特征的总和。人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、世界观等。心理健康的大学生，其人格结构能平衡发展，即人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式适中、合理，待人接物能采取恰当灵活的方式，对外界刺激不会有过于偏颇的情绪和行为反应，也能与集体融为一体。

(6) 心理活动特点符合年龄与角色特征。心理健康的大学生的一般心理特点与其所属年龄阶段的人的共同心理特征相一致，与其性别及在不同环境中所扮演的角色相符合。朝气蓬勃，精力充沛，思维敏捷，勤学好问，容易接受新事物，喜欢探索和创新，举止言谈有修养。

(7) 社会适应良好。社会适应是健康的必要条件，也能反映出个体的心理健康状况。心理健康的大学生不但能主动地适应环境，而且可以通过实践和认识去改造环境。不管处于怎样的社会生活环境中，都能主动地与社会进行接触，主动地融入社会，自觉地用社会规范约束自己，使自己的行为符合社会要求。

心理健康是一个动态的变化过程，大学生心理健康的标准是一种理想尺度，给我们指明了提高心理健康水平的努力方向。事实上，心理健康与不健康之间并没有明显界限。在成长过程中，我们会面临许多人生课题。大多数人在人生的发展中均会出现心理问题。只要提高自我保健意识，及时进行自我调整，很多心理问题可以自行解决。大学生如何达到以上七点心理健康标准，维



护并提高心理健康水平，在接下来的几个章节中将会详细探讨。



心理测试

心理健康简易自测表

对下列各题作出“是”或“否”的回答，可大致测出你的心理健康情况。

- (1) 每当考试或提问时，会紧张和出汗。
- (2) 看见不熟悉的人会手足无措。
- (3) 心理紧张时，头脑会不清醒。
- (4) 常因处境艰难而沮丧气馁。
- (5) 身体经常会发抖。
- (6) 会因突然的声响而跳起来，全身发抖。
- (7) 别人做错了事，自己也会感到不安。
- (8) 经常做噩梦。
- (9) 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
- (10) 经常会胆怯和害怕。
- (11) 常常稍不如意就会怒气冲冲。
- (12) 在别人家里吃饭，会感到别扭和不愉快。
- (13) 当被别人批评时，会暴跳如雷。
- (14) 别人请求帮助时，会感到不耐烦。
- (15) 做任何事都随性拖拉，没有条理。
- (16) 脾气暴躁。
- (17) 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样。
- (18) 被别人认为是个好挑剔的人。
- (19) 总是会被人误解。
- (20) 常常犹豫不决，下不了决心。
- (21) 经常把别人交办的事搞砸。
- (22) 会因不愉快的事缠身，一直忧心郁郁，解脱不开。
- (23) 有些奇怪的念头浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。
- (24) 尽管四周的人在快乐地取闹，自己却觉孤独。
- (25) 常常自言自语或独自发笑。
- (26) 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
- (27) 情绪极其不稳定，很善变。
- (28) 常有生不如死的想法或感觉。



(29)半夜里经常听到声响难以入睡。

(30)是一个感情很容易冲动的人。

计分规则：

每题回答“是”记1分，回答“否”记0分，各题得分相加，统计总分。

结果解释：

1~5分：属于正常的人。

6~15分：说明你的精神有些疲倦，最好能合理安排学习，劳逸结合，让神经得到松弛。

16~30分：你的心理极其不健康，有必要请精神医生或心理治疗专家给以指导诊治，相信你会很快从烦恼不安中走出来。



案例导读

某大学的第一堂心理健康教育课上，老师正和学生分享一个话题：你觉得在大学有没有必要开设心理健康教育课？A同学说：“我认为没有必要。高中的老师说，考上大学，你们就进了天堂，课程会很轻松，你们有很多可供支配的时间。但事实上，我们的课程安排得很满，还要上什么和我们没有关系的心理健康课，简直是浪费时间。”同学B说：“我很健康，我没有心理问题，所以我认为开设这样的课程没有必要。”同学C说：“我认为是有必要的，当今社会竞争激烈，很多人都会产生心理问题，了解一些这方面的知识是有好处的。”

当老师和同学分享“当你有了心理困惑时，你会去做心理咨询吗？”这个话题时，多数同学表示不会去做心理咨询。同学D说：“我不会去做心理咨询，因为我觉得去做心理咨询的人都是精神上有问题的人。”同学E说：“在高中，我就有过去做心理咨询的冲动，但我一直很矛盾，主要是怕别人不理解。”同学F说：“我可以理解别的同学去做心理咨询，但是我自己不会去的。”只有少数同学表示愿意去做心理咨询。

从这个案例中，我们可以看出部分大学生对心理健康概念的理解存在有误区，对心理咨询对象的理解有偏差，对心理健康教育课和心理咨询存有抵触情绪。其实，作为一名大学生，在校期间会遇到很多自我发展中的一些问题，如自我意识、适应、情绪管理、人际关系、恋爱、就业等。了解心理健康常识，掌握一些自我调控的方法，善于主动地寻求帮助，对于大学生的快乐成长有着非常重要的意义。

二、心理咨询走近你我他

随着社会的发展与人类文明的进步，人们对心理健康越来越重视。心理咨



询已不再是陌生的事物。各级各类学校，特别是高等院校纷纷建立了为在校学生提供免费服务的心理咨询机构。然而，提起心理咨询，大学生对其理解还存在一定的差异性。有的人认为它是思想政治教育的一种变形，是“找骂”和挨批评的事；有的人觉得“有病”的人才需要做心理咨询；有的人认为心理咨询就是找个陌生人“聊天”，希望从别人那得到安慰或“出主意”。其实心理咨询是随着社会的发展，人们开始重视精神生活的产物。寻求心理咨询并非误解的所谓“有病”，而是一个人的内在资源暂时被遮蔽，他要求从这种遮蔽状态里走出来，去更真实、更有效、更幸福地生活。我们希望有一天，当你遇到人生困惑无法自己解答的时候，会第一时间想到去找专业的心理咨询师帮助你。

（一）心理咨询的概念

到底什么是心理咨询，迄今为止，理论界没有统一的说法。帕特森(C. Patterson)认为，“咨询是一种人际关系，在这种关系中，咨询人员提供一定的心理氛围或条件，使对象发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员”。“以人为中心治疗”的创始人罗杰斯(C. R. Rogers)对心理咨询的定义是：“咨询是一个过程，其间辅导者与当事人的关系能给予后者一种安全感，使其可以从容地开放自己，甚至可以证实自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变的自己，做出统合。”香港学者林孟平对心理咨询的定义是：“咨询是一个过程，在这过程中，一位受过专业训练的辅导员，与当事人建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生有丰富的、发展。”综合各学者的观点，简单地说，心理咨询即专业心理工作人员运用心理学原理和技术，通过人际互动方式，帮助来访者自助的过程。“助人自助”是心理咨询的核心特征。

（二）心理咨询的原则

学校心理咨询的方式多样，咨询的内容更是多样。面对众多的问题和不同的对象，心理咨询的进行要坚持一些基本的原则。这些原则既能保证咨询工作的有效进行，也能促进来访者的个人成长。

1. 保密原则

无论你说什么，咨询师都会为你保密，不会以任何方式向任何人或机构泄露来访者信息。根据心理咨询伦理守则，咨询师会尊重来访者的个人隐私权，不仅对来访者的有关资料严格管理，予以保密，也不得在咨询室以外的地方随便谈论来访者的事情，更不能将来访者的事情当作茶余饭后的谈资。在专业需要的情况下进行教学、科研和写作时，采用来访者的案例须以不暴露来访者个



人信息为前提。当然，对保密原则的遵守也有例外的情况，如果咨询师所得到的信息表明来访者有自杀和伤害他人或危及社会安全的尝试和企图时，会立即采取必要的措施保护来访者和他人的人身安全，防止意外事件的发生，这些必要的措施可能包括通知来访者身边的亲友或师长。但也会使有关人员明了如何应对可能的事件，并在尽可能的情况下，保护来访者的个人隐私，保证有关人员不会因此而歧视来访者。所以你可以敞开心扉，畅所欲言。

2. 理解性原则

理解性原则指咨询师认识到来访者的心理和行为是可以理解的，抱着一种尝试或尽力去理解来访者的心态，从而深入体验来访者的心理世界和精神世界。这要求咨询师能够设身处地体会来访者的情绪和情感体验，正确理解来访者的观点，使来访者能够在精神上得到理解与支持。作为心理咨询师，在一对一的心理帮助活动中，这种理解和支持是建立良好的咨访关系和咨询起作用的关键因素。

3. 价值中立原则

价值中立原则指在咨询过程中，咨询人员尊重来访者的价值准则，不以任何方式向来访者强行灌输某一价值准则，或强迫来访者接受自己的观点、态度。不能以自己的价值观念为准则，对来访者的行为观念任意进行价值判断。尤其是遇到来访者的价值观与自己的价值观相冲突的时候，要认真倾听，了解来访者的态度和观点。在准确了解的基础上，予以接纳和理解，然后再进行分析、比较，引导来访者自己去判断是与否，最终作出自己的选择。比如来访者跟咨询师讨论他因失恋的痛苦，咨询师主观臆断认为失恋是小事，是对方不够好，不值得来访者去伤心，这是不恰当的。对于来访者的那些与心理咨询问题无关的价值观体系，比如来访者的喜好、审美观、生活方式、性取向等，咨询员可以不欣赏、不赞同，但也没有必要妄加评判和指点，更不要“好为人师”地要求来访者做出改变。

当然，价值中立原则不是不要价值准则，更不是要咨询师去赞同和迎合来访者的价值观念。相反，咨询师必须有非常明确的价值概念，并且对此心中有数。只有如此才能在实践中对自己的价值信念体系给来访者施加的影响有足够的预见性，并在来访者自愿的前提下，有意识地利用自己的价值观影响来访者。

4. 助人自助原则

咨询员的咨询过程不是替您出主意、想办法的过程，而是帮助您自己想清楚问题的所在，并自己找出解决问题的方法。在咨询过程中，您自己的心理能够得到成长。因此，咨询是“授人以渔”，不是“授人以鱼”。我们相信每一个人