

高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

刘国秋 张利萍 ⊕ 主编

孙景福 王翠春 刘倩 ⊕ 副主编



探讨案例，传授方法

正视大学生面临的心理健康问题，指导他们寻找解决办法

配套视频，轻松学习

扫描书中二维码即可观看视频，学习轻松又高效



中国工信出版集团



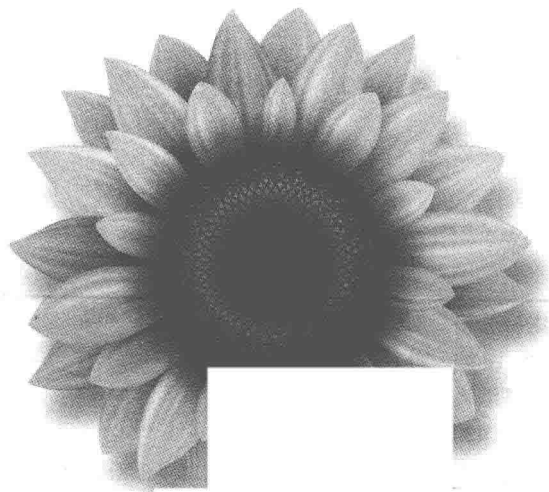
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

刘国秋 张利萍 ⊕ 主编

孙景福 王翠春 刘倩 ⊕ 副主编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 刘国秋, 张利萍主编. -- 北京: 人民邮电出版社, 2018.2
高等院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-47490-2

I. ①大… II. ①刘… ②张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016529号

内 容 提 要

本书共分10章,分别是走近心理健康、认识自我与发展自我、完善自己的人格、建立良好的人际关系、管理情绪与压力、学会学习、在爱中成长、性心理与性健康、大学生心理障碍的预防与治疗、生命教育与心理危机干预。每章均设有“话题导入”“延伸阅读”“心理训练”“心理测试”“思考题”等模块,便于学生灵活掌握所学知识。

本书适合作为高等院校“心理健康”等相关课程的教材,也可供关注心理健康、对心理健康感兴趣的读者阅读参考。

-
- ◆ 主 编 刘国秋 张利萍
 - 副 主 编 孙景福 王翠春 刘 倩
 - 责任编辑 王亚娜
 - 责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15.25 2018年2月第1版
字数: 372千字 2018年2月河北第1次印刷
-

定价: 42.00 元

读者服务热线: (010) 81055256 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

本书编委会

主 编：刘国秋 张丽萍

副主编：孙景福 王翠春 刘 倩

编 委（按姓氏笔画排序）：

王国辉 王效仿 王海艳 王晓雷 王清春 王德国 孙贝贝

李明国 李晓丽 林 红

前言

P R E F A C E

心海浩淼，奥秘无限，人类在探索外部世界的同时，也在探索着自己心的海洋。作为成长中的大学生，正处在脱离家庭、走向社会的关键时期，如何认识自我、完善自我、塑造健全人格，真正成长为德才兼备的优秀人才，是关乎大学生一生的重大发展主题。

目前，我国经济进入快速发展时期，其主要特点是思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈。在这种成长环境下，大学生很容易在环境适应、自我认识、人际交往、专业发展、爱情选择、情绪管理与调适等方面产生心理困惑。

为贯彻落实《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》提出的“构建心理育人质量提升体系，着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态，促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展”要求，贯彻落实《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，切实为大学生释疑解惑，我们组织了校内长期从事心理咨询工作的教师，根据多年的工作经验，在吸取相关领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生的心理实际，编写了本书。

本书以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活中遇到的心理困惑，为其“成长为更好的自己”提供指导。在内容安排上，本书对大学生普遍关心的成长主题都有所涉及；在结构体例上，力求简洁、实用，既有利于学生掌握理论知识，也有利于教师课堂活动的组织。希望大学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪和自我成长。

本书的出版，相信会为大学生朋友提供有益帮助。由于编者自身知识结构所限，加之经验不足，书中难免有挂一漏万之处，希望读者在使用过程中提出宝贵意见。本书在编写过程中，参考并借鉴了一些专家学者的观点、研究成果及相关数据，在此一并表示衷心感谢。

编者

2018年1月

目 录

CONTENTS

第1章 走近心理健康 1

第一节 心理与心理健康.....1

一、什么是心理.....1

二、什么是心理健康.....4

三、心理健康的重要性.....7

第二节 了解心理咨询.....8

一、心理咨询及作用.....8

二、心理咨询的设置.....11

三、心理咨询时应注意的问题.....12

四、心理咨询主要理论流派.....14

第三节 大学生的心理健康.....19

一、大学生身心发展的特点.....19

二、大学生的心理发展任务.....20

三、大学生应该具备的心理素质...21

四、大学生常见心理困扰.....22

五、影响大学生心理健康的因素...23

六、大学生心理成长的途径.....24

心理训练.....25

心理测试.....27

思考题.....28

第2章 认识自我与发展自我 29

第一节 “我”是谁?.....29

一、自我意识的概念及特征.....29

二、自我意识的结构.....30

三、自我意识的发展.....33

四、自我意识发展的影响因素.....35

第二节 构建正确的自我意识.....37

一、从片面到全面——自知者明...37

二、从消极到积极——接纳

当下的我.....39

三、从依赖走向独立——增强自我

独立性.....40

四、从混乱走向统一——构建自我

同一性.....40

五、从平凡走向超越——挑战自我...42

第三节 大学生自我意识的偏差与 调适.....43

一、克服自卑.....43

二、纠正自负.....45

三、放弃完美主义.....46

四、避免自我中心.....46

五、永不放弃自我.....47

心理训练.....48

心理测试.....49

思考题.....50

第3章 完善自己的人格 51

第一节 人格的特征及影响因素.....51

一、了解人格	52
二、人格形成与发展的影响因素	53
第二节 了解自己的人格特点	55
一、我属于哪种气质类型	55
二、我的性格是怎样的	59
三、气质和性格的关系	61
四、人格测评及现实运用	62
第三节 如何塑造健全人格	65
一、健全人格的标准	65
二、整合自己的人格	68
三、优化自己的人格	69
心理训练	70
心理测试	71
思考题	73

第4章 建立良好的人际关系 74

第一节 人际交往概述	74
一、人际交往的内涵及重要性	75
二、人际关系的建立过程	77
三、人际交往的社会学原则	78
四、人际交往中的心理效应	79
五、影响人际交往的因素	81
第二节 提高人际交往能力	83
一、大学生人际交往的原则	83
二、建立健康的人际交往模式	84
三、掌握人际交往的技巧	86
第三节 克服人际交往中的不良心理	91
一、敏感、猜疑心理	91
二、嫉妒心理	92

三、孤独心理	93
四、恐惧心理	93
心理训练	95
心理测试	95
思考题	97

第5章 管理情绪与压力 98

第一节 情绪是什么	98
一、情绪的定义	98
二、情绪的类型	99
三、情绪与身心健康的关系	100
四、大学生常见的情绪困扰与 调适	101
第二节 压力是什么	104
一、压力的定义	104
二、压力的类型及影响	105
三、大学生常见的压力来源	105
第三节 管理情绪和压力	107
一、认识你的防御机制	107
二、学会与负性情绪共处	110
三、提高你的情商	111
四、调节你的认知	114
五、构建你的社会支持系统	116
六、掌握放松技能	116
七、暂时从压力环境中抽离	119
八、提高身体免疫力	119
九、提高你的幸福指数	120
十、人格层面：培养乐观品质	121
心理训练	122
心理测试	122
思考题	125

第6章 学会学习 126

第一节 学习心理概述 126

- 一、学习的含义 126
- 二、大学生学习的特点 127

第二节 大学生学习能力的培养 128

- 一、树立终身学习观 129
- 二、明确学习目标 129
- 三、做好大学4年的规划 130
- 四、管理你的时间 132
- 五、掌握学习策略 134
- 六、完善记忆方法 136
- 七、培养学习兴趣 137

第三节 大学生学习常见问题及调适 138

- 一、学习动机不当 139
- 二、学习焦虑 140
- 三、学习疲劳 141
- 四、考试焦虑 142
- 心理训练 145
- 心理测试 145
- 思考题 146

第7章 在爱中成长 147

第一节 爱情概述 147

- 一、爱情是什么 148
- 二、爱情的特点 149
- 三、爱情发展的过程 150
- 四、爱的理论 150

第二节 大学生爱的能力的培养 153

- 一、迎接爱的能力 153
- 二、鉴别爱的能力 153
- 三、拒绝爱的能力 154
- 四、解决爱的冲突的能力 155
- 五、面对失恋的心理承受能力 157
- 六、保持爱情长久的能力 157
- 七、在爱情中成长 159

第三节 大学生恋爱困扰 160

- 一、大学生爱情发展的特点 160
- 二、解读爱情中的心理现象 162
- 三、大学生常见的恋爱心理困扰... 165
- 心理训练 166
- 心理测试 168
- 思考题 170

第8章 性心理与性健康 171

第一节 揭开“性”的神秘面纱 171

- 一、性的含义 171
- 二、性心理发展阶段 172
- 三、大学生性心理发展的现状及特点 175

第二节 树立健康的性意识 176

- 一、性心理健康及其标准 176
- 二、大学生性心理健康的维护 178

第三节 大学生常见的性困惑 182

- 一、性生理困扰 182
- 二、性心理困扰 183
- 心理训练 186
- 心理测试 187
- 思考题 188

第9章 大学生心理障碍的 预防与治疗 189

第一节 认识心理障碍.....	189
一、创伤后应激障碍.....	189
二、常见的神经症.....	190
三、人格障碍.....	195
四、精神疾病.....	199
第二节 大学生心理障碍的预防与 治疗.....	202
一、正确看待心理障碍治疗.....	203
二、心理治疗的常用方法.....	204
心理训练.....	206
心理测试.....	207
思考题.....	209

第10章 生命教育与 心理危机干预 210

第一节 生命的意义.....	210
一、生命的意义在于爱.....	211
二、生命的意义在于奋斗.....	212
三、生命的意义在于奉献.....	212
四、生命的意义在于创造价值.....	213

五、生命带给我们什么.....	213
第二节 大学生心理危机的表现.....	214
一、什么是心理危机.....	214
二、心理危机的反应.....	215
三、心理危机的发展过程.....	216
四、心理危机可能的结局.....	216
五、大学生心理危机的表现及 分类.....	218
六、心理危机的极端表现—— 自杀.....	220
第三节 大学生心理危机的预防与 干预.....	222
一、心理危机干预的对象.....	222
二、心理危机的症状.....	222
三、心理危机的预防.....	223
四、心理危机的干预.....	224
五、在危机中成长.....	227
心理训练.....	227
心理训练.....	229
心理测试.....	230
思考题.....	232

参考文献 233

第1章

走近心理健康



话题导入

一锤定音的是什么？

从神舟五号到神舟六号飞船的成功发射，航天英雄杨利伟、费俊龙、聂海胜的名字瞬间传遍了祖国的大江南北。

我国首批14名航天员，是在我军成千上万名飞行员中层层遴选出来的。经过漫长艰苦的训练，他们各方面素质都很过硬。在出征太空前的最后选拔中，三位中哪一位能有幸成为“神五”航天员？三组中哪一组能有幸成为“神六”航天组成员？一锤定音的是什么？

专家说，最后决定航天员胜出的是他们的心理素质。也就是说，不管个人其他条件如何出众，只要心理状态不佳，都将与神舟失之交臂。他们在太空遨游后安然归来，是他们过硬的素质，特别是心理素质大放异彩的真实写照。

亲爱的同学们，这个真实的故事给了你哪些启发？什么是过硬的心理素质？什么是心理健康？心理健康的标准是什么？心理健康对一个人成才与发展有怎样的作用？……让我们带着这些问题，一起走进本章的学习！



第一节 心理与心理健康

一、什么是心理

（一）心理、心理活动及其内容

心理是脑的机能，是脑对客观现实的反映。心理的表现形式叫作心理现象，也称为心理活动，如感觉、知觉、记忆、思维、想象和情感、意志及个性等。人的心理活动极其复杂，觉醒着的人时时刻刻都在进行着心理活动。

为了便于开展研究，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个方面（见图1-1）。人的心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程，称为“知、情、意”。认知过程是人的感觉器官接受刺激后产生的感觉、知觉，并通过记忆、思维、想象等心理活动来完成，它是心理活动中最基本的过程。人们除了通过感官去感知事物外，对感知的事物还会产生一定的态度和情感体验，如喜、怒、哀、乐等，这称为情感过程。人在改造客观事物活动时总是有目的的，在目的支配行动、克服困难过程中所产生的心理活动，称为意志过程。

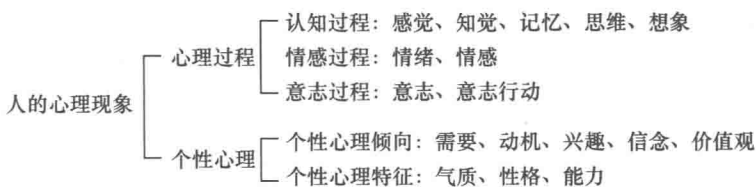


图1-1 心理结构示意图

心理过程是人所共有的，体现了人的心理活动共性的一面，但反映在每一个具体人身上，会表现出不同特点，且具有比较稳定的特征，这种心理特征的总和称为个性心理，简称个性，也称作人格。个性心理由个性心理倾向和个性心理特征两方面组成。个性心理倾向主要包括需要、动机、兴趣、信念、价值观等，是个性心理的动力结构，是个人从事活动的基本动力，决定着一个人的行为方向。个性心理特征包括气质、性格、能力等，是个性心理的特征结构，是个性心理差异性的集中体现，比较稳定地反映了个体的特色风貌。

人的心理的认知、情绪、意志过程不是彼此孤立的。心理过程和个性心理也不是截然分开的，而是密切相连的。心理学的主要任务就是研究人的心理过程和个性心理的形成与发展规律，进而促进或改进一些心理活动、心理特征的形成和发展。



延伸阅读1-1

走过鳄鱼桥的实验——心理对行为的影响

一天，几个学生向美国著名心理学家弗洛姆请教：心态对一个人的行为会产生什么样的影响？

弗洛姆微微一笑，一句话也没说，把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。

接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，这盏灯暗淡昏黄，光线不足，在里面适应一阵子，才能看清房间里的东西。等同学们看清楚房间的布置后，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的下面是一个很深很大的水池，水池里不仅游动着几条张着血盆大口的大鳄鱼，还有很多各种各样的毒蛇，其中几条毒蛇正高高地昂着头，朝他们“咝咝”地吐着信子，进行挑衅呢。

“我们刚才是怎么过来的？”同学们更加惊诧了。原来，在这座水池的上方，搭着一座很窄很窄的独木桥，他们刚才就是从这座独木桥上走过来的。同学们你看看我，我看看你，面面相觑，不禁又是一阵后怕。

停了一会儿，弗洛姆问：“谁愿意再一次走过这座桥？”大家的心一下子都又缩紧了，有的人脸色都吓白了，竟然没有一个人作声。过了好一会儿，终于有3个学生畏畏缩缩地站了出来。其中一个学生一走上去，就像体操运动员踩平衡木一样，异常小心谨慎，大气都不敢出，速度比第一次慢了好多。第二个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，一头鳄鱼追了过来，吓得他“哇”的一声大哭起来。后来弗洛姆赶走了鳄鱼，他才勉强爬过了小桥。第三个学生刚跨上小桥腿就软了，他干脆趴到桥上，匍匐着慢慢地爬过了小桥。

“啪”，弗洛姆又打开了房间里的另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛仔细一看，原来小木桥的下方装着一层透明的玻璃地板，只是因为刚才光线暗淡，他们没有分辨出来。

“原来老师是在考验我们。”同学们不禁轻松地笑了。

弗洛姆又问：“现在，谁愿意通过这座小桥？”

同学们相视一笑，一个个争先恐后地过了小桥。

“你们不是问什么叫心态吗，现在我可以告诉你们了，”弗洛姆笑着说，“这座桥本来不难走，可是桥下的鳄鱼、毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯。面对同样的困难，心态好时，心静如水，如走平地；心态不好时，心乱如麻，如履薄冰——心态对行为有多么大的影响啊。”

在我们的现实生活中，有的人总是面带微笑，笑对人生；有的人则双眉紧锁，怨天尤人。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

——《改变生活的68个心理学经典故事》

（二）心理学及研究领域

心理学是研究人和动物心理现象的发生、发展和变化规律的科学，用以指导人们的实践活动，主要以研究人的心理现象为主。随着心理学的不断发展和人类对提高生活质量的不断追求，心理学的研究领域也越来越广泛，目前已经是具有100多个分支学科的庞大科学体系。现在多从以下两个方面对心理学进行分类。

1. 理论心理学

理论心理学主要以人类心理机制及与此相关的脑机制为对象，通过实验、测量及问卷调查等研究方法得到普遍的适用性理论，为应用心理学提供理论依据，包括普通心理学、发展心理学、人格心理学、生理心理学、动物心理学、心理测量、实验心理学、神经心理学、心理语言学、心理统计学、心理生理医学，等等。

2. 应用心理学

应用心理学主要是将基础领域的理论成果运用于人类不同群体，以便更好地帮助其发展与生活，包括管理心理学、教育心理学、劳动心理学、人事心理学、工程心理学、工业心理学、犯罪心理学、医学心理学、健康心理学、运动心理学、变态心理学、咨询心理学、临床心理学、环境心理

学、音乐心理学、民族心理学、宗教心理学、消费心理学，等等。

可以看出，心理学的研究范围非常广泛，已经基本涵盖生活的各个领域，可以说只要有人类存在的地方，就有心理学的存在，心理学在为人类服务方面扮演着越来越重要的角色。

二、什么是心理健康

健康是人的第一财富，是实现人生产理想的首要条件。如果没有了健康，智慧就难以展现，知识也无用武之地。因此对当代大学生来说，健康是学业成就、事业成功、生活快乐的物质基础。

（一）科学的健康观

曾经担任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。关于健康内涵的认识，随着社会的发展及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已经从传统的生物医学模式向生物—心理—社会模式转变。

1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”同时，为了加深人们对健康的认识，WHO还明确提出了健康的10条标准。

第一，有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张。

第二，态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

第三，精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

第四，能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

第五，自我控制能力强，善于排除干扰。

第六，体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。

第七，眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎。

第八，牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙齿和牙龈颜色正常。

第九，头发有光泽，无头屑。

第十，肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松协调。

由这10条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。

1989年WHO又将健康的标准修订为：健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。这个新概念的突出特点是，强调人的生理与心理、自然性与社会性的有机统一。

（二）心理健康及标准

1. 确定心理健康的依据

人的心理世界是复杂多样的，心理健康也是相对的，很难有固定、精确、清晰的度量标准，在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线，即使一个健康的人，也可能随时产生心理问题。那么，人的心理健康以什么作为标志？

一般来说，判断心理健康状况如何，主要看以下4个方面。

(1) 主观感受标准,即按照自己的主观感受进行判断,他人则凭借个人的经验对当事人进行判断,重点关注的是当事人的主观心理感受。

(2) 社会适应标准,即以社会中大多数人的常态为参考标准,观察自己或他人是否适应常态而进行判断。

(3) 统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模进行对照,来判断自己的心理是否健康。

(4) 自身行为标准,每个人在以往生活中都会形成稳定的行为模式,将自己的心理行为同已形成的行为模式相对照来加以判断。

2. 心理健康诊断标准

怎样的心理才算健康?这是一个很复杂的问题。心理健康与否,不像生理健康那样都有具体、精确的衡量指标,如脉搏、体温、血压、血糖等。从症状学角度来讲,诊断一个人心理是否健康应遵循以下三条基本准则。

一是心理过程具有完整性和协调性,即心理活动中的认知、情感、意志三个过程的内容要完整、统一、协调;二是心理活动与外部环境具有同一性,即个体能够根据客观环境的需要和变化,不断调整自己的心理行为,使所思所想、所作所为能正确反映外部世界,无明显差异,达到与客观环境保持协调的状态;三是个性心理特征具有相对稳定性,即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

3. 心理健康的标准

国内外许多心理学家从不同的角度对心理健康的标准进行了归纳,其中有代表性的是美国心理学家马斯洛和米特尔曼经过多年研究于1951年提出的心理健康10标准。

- (1) 有足够的自我安全感。
- (2) 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

长期以来,人们习惯于将人的精神正常与否看作黑白分明的事情:要么是个正常的人,无论思想和行为有多大的变化和异常现象;要么就是一个精神病患者,无论疾患有多大的好转。这种将人的精神正常与否作非白即黑的判断,未免太过简单化。国内学者张小乔提出心理健康的“灰色理论”的概念,如图1-2所示,即人的精神正常与不正常没有明显界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的心理正常比作白色,心理不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间就存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可划分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色区域的人只有心理冲突而没有人格的变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、工作学习不顺利、人际关



系不和睦等生活矛盾所带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区域的人则患有某种异常人格障碍和神经症等。一般而言，浅灰色区域与深灰色区域之间无明确界限。

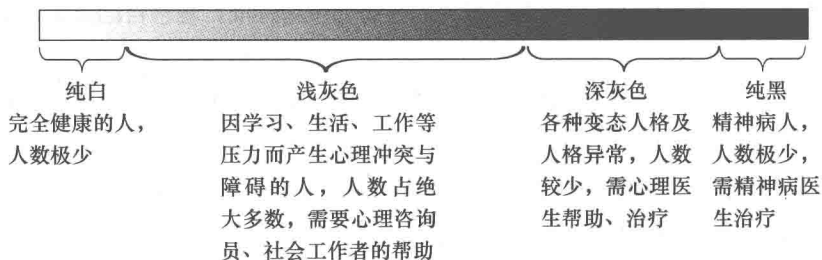


图1-2 心理健康灰色理论示意图

延伸阅读1-2

正确认识心理问题

(一) 心理问题 ≠ 精神病

心理咨询在我国是一门起步较晚的新兴学科，人们对它有一种神秘感。来访者通常都是左顾右盼、鼓足了勇气才走进诊室，在医生反复保证下，才肯倾吐愁苦；或是绕了很大圈子，才把真实的情况表述出来。因为在许多人眼里，来咨询的人很可能精神不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或是道德品质方面的问题。此外在中国人的传统观念中，表露出情感上的痛苦是软弱无能的表现，对男性来说尤其如此。以上种种原因，使很多人宁愿饱受精神上的痛苦折磨，也不愿或不敢前来就诊。其实，心理问题与精神病是两个不同的概念。每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面，都有可能遇到这样那样的问题，从而导致消极情绪的产生。对这些问题如能采取适当的方法予以解决，个体就能顺利健康地发展；若不能及时加以正确处理，则会产生持续的不良影响，甚至导致心理障碍。这样看来，心理问题是日常生活中经常会遇到的，就这些问题进行心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善，而不是回避和否认问题，混混沌沌虚度一生。有相当一部分人认为精神病就是疯子，其实他们所说的精神病严格地来讲是重性精神病，如精神分裂症、躁郁症等，它与一般的心理问题和轻度心理障碍有很大区别。绝大部分精神病人对自己的疾病没有自知力，更不会主动求医。

(二) 心理问题 ≠ 心理变态

很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的，可能还有过思想斗争：“去还是不去？人家会不会认为我是精神病？朋友知道了会怎么看我……”这在一定程度上反映了很多人对心理咨询的看法：去做心理咨询的人都是心理有问题的人，心理有问题就是变态。之所以有如此看法与媒体的片面宣传有关，媒体在表现与心理有关的题材时往往都喜欢选择一些极端案例，其实案例中一般都是处于深灰色区域的甚至多是心理变态的人。

（三）心理问题人人都有，只是程度与形式不同

心理问题同躯体疾病一样具有普遍性，每个人在成长过程的不同阶段即学习生活工作的不同方面，都有可能遇到这样那样的问题，导致消极情绪的产生，所以每个人都或多或少存在一定心理问题，这就好像一个人不可能从来不感冒发烧、拉肚子一样，不存在没有一点躯体疾病的人，也不存在没有一点心理问题的人，任何人在遇到失败打击时都会沮丧、抑郁、失落。远离父母家人、昔日的老师和同学来到大学陌生的环境，都会或多或少出现不适应的情况，必须及时进行调整，否则持续下去就会逐渐积累转化为心理障碍，严重的则会进一步发展成精神病，甚至会感到难以应付，无希望，出现自杀、他杀等威胁生命的恶性事件。

三、心理健康的重要性

（一）心理健康是大学生身心健康发展的需要

俗话说：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”我们日常生活中看到的那些长寿老人，大多有一种乐观豁达的心态。大学生要保持躯体健康，就必须保持心理健康。被称为生理学之父的俄国伟大生理学家巴甫洛夫曾经说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”人是一个身心统一体，心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面，长期的身体疾病可能引发心理问题；另一方面，长期存在心理问题且得不到调适，也会引发身体疾病：如果大学生的心理长期处于灰色区域，经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧或愤怒之中，又得不到及时调整，则他们的躯体健康也会受到损害。

现代医学与心理学研究表明：人的情绪、心态与健康密切相关。例如，人在恐惧和悲哀时胃黏膜会变白，胃酸会停止分泌，容易导致消化不良。人在焦虑、怨恨的时候胃黏膜会充血，胃酸分泌会增多，长期的焦虑、怨恨情绪会导致胃溃疡的发生。同时，长期的焦虑与愤怒还会使血压增高、心脏受损，从而导致高血压和心脏病。另外，一些皮肤病、女性的乳腺病和妇科疾病，以及一部分癌症都与心理不健康有关。许多大医院的内科门诊调查发现，内科疾病中约有70%的都与心理不健康有关，通常称为心身疾病。而愉悦情绪能够使人体内的激素分泌保持平衡，增强免疫系统功能，从而有助于生理健康。

此外，从精神病学的角度来看，不良情绪还容易导致心理障碍。不良情绪如果过度或长期（一般为三个月以上）得不到及时调整，就会影响人的大脑功能，造成大脑功能失调，从而导致各种神经症或精神病，如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者甚至会出现自杀行为。

（二）心理健康是大学生适应现代社会的需要

其实，早在半个多世纪以前，心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却丧失殆尽。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人尤其是青少年学生。他们面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业中会遇到各种问题，苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃，自杀、杀人等恶性事件频频发生，如马加

爵事件、复旦大学博士投毒事件等都发人深思，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题，抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。

具备良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个大学生都会承受来自学习、人际交往、求职择业、事业发展、恋爱婚姻等多方面的巨大压力，需要有较强的社会适应能力，培养自信、乐观、创新、合作、进取等良好的个性品质。

在现代社会中，谁具备了以上这些良好的心理品质，谁就能够把握机遇，获得成功，取得发展。不难想象，一个智商（IQ）中等、情商（EQ）高的人，会比一个IQ高、EQ低的人更容易适应周围环境和社会生活的要求。因此，大学生要主动提高自己的心理健康意识，促进身心健康发展，从而适应现代社会对人才提出的更高要求。

（三）心理健康是大学生成功发展的需要

美国成功学家安东·尼奥尼说过：“每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。”当一个人拥有自信、情绪乐观、意志坚强时，他便能够最大限度地发挥自己的潜能；而当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，他对外界的感知能力也会下降，从而限制自己潜能的发挥。许多成功人士的外在条件并不一定比别人好，但是，由于他们拥有良好的心理素质，因此他们的潜能得到了充分发挥，最终在自己努力的领域取得了成功。例如，乒坛皇后邓亚萍就是凭着自己的自信、坚强和毅力，不仅夺得了奥运冠军，而且获取了英国剑桥大学的博士学位，成为一名出色的管理人才。然而，一些大学生尽管智商很高，学习成绩也很优秀，但是由于心理素质不佳，出现了心理疾病，甚至发生了自杀危机，其个人价值自然也就无从实现，又谈何成功发展呢？



第二节 了解心理咨询

一、心理咨询及作用

（一）心理咨询的含义

心理咨询是经过专业培训的心理师通过语言、文字等媒介，运用心理学的理论和技术，针对求助者的各种适应与发展问题，通过协商、交谈、启发和指导等，使其在认识、情感和行为上有所变化，从而帮助求助者更好地发挥潜能，适应环境，保持身心健康。



延伸阅读1-3

关于心理咨询的几个认识误区

1. 心理咨询是窥心术

人们总是以为心理学家应该能透视眼前人的内心活动，和算命先生差不多。“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。许多来访者也有类似的心态，他们不愿或羞于吐露自己的心