

山东省职业教育规划教材

供高等职业教育各专业使用

心理健康教育

主编 孟丽娟

 科学出版社

山东省职业教育规划教材
供高等职业教育各专业使用

心理健康教育

主 编 孟丽娟
副主编 姚其志 邹洪升 刘伟伟 王启红
编 者 (按姓氏汉语拼音排序)
李 森 (山东省烟台护士学校)
刘伟伟 (烟台高级师范学校)
吕 薇 (滨州职业学院)
孟丽娟 (滨州职业学院)
仇冰洁 (泰山护理职业学院)
田婷馨 (潍坊护理职业学院)
万利娟 (泰山护理职业学院)
王启红 (烟台船舶工业学校)
王书宁 (日照市卫生学校)
姚其志 (烟台高级师范学校)
邹洪升 (聊城幼儿师范学校)

科学出版社

北 京

· 版权所有，侵权必究 ·

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303（打假办）

内 容 简 介

本书包括辨识健康、认识自我、优化人格、管理情绪、有效学习、学会交往、经营爱情、应对挫折、珍爱生命、适应职业 10 章，每章有“名人名言”“心理故事”“拓展阅读”“案例”“训练活动”“思考与解答”“推荐欣赏”等环节，阐释心理学知识与理论、融入心理操作技能、设计训练活动。

本书可供高等职业教育各专业使用，也可以作为大学生心理保健的自助读本。

图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育 / 孟丽娟主编. —北京：科学出版社，2018.8

山东省职业教育规划教材

ISBN 978-7-03-057449-7

I. 心… II. 孟… III. 心理健康-健康教育-职业教育-教材
IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 105978 号

责任编辑：刘恩茂 孙岩岩 / 责任校对：张凤琴

责任印制：张欣秀 / 封面设计：图阅盛世

版权所有，违者必究。未经本社许可，数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京建宏印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 8 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2018 年 8 月第一次印刷 印张：12 1/2

字数：307 000

定价：36.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

山东省职业教育规划教材质量审定委员会

主任委员 (按姓氏汉语拼音排序)

冯开梅 郭向军 胡华强 杨光军 赵全红

副主任委员 (按姓氏汉语拼音排序)

董会龙 付双美 贾银花 姜瑞涛 李强 林敬华
刘忠立 司毅 王长智 张立关 张志香 赵波
赵清 郑培月

秘书长 徐红 邱波

委员 (按姓氏汉语拼音排序)

包春蕾 毕劭莹 曹琳 陈晓霞 程伟 程贵芹
董文 窦家勇 杜清 高巍 郭传娟 郭静芹
黄向群 贾勇 姜斌 姜丽英 郎晓辉 李辉
李晓晖 刘洪 刘福青 刘海霞 刘学文 鹿梅
罗慧芳 马利文 孟丽娟 糜涛 牟敏 庞红梅
齐燕 秦雯 曲永松 石忠 石少婷 田仁礼
万桃先 王鹏 王凤姣 王开贞 王丽萍 王为民
王艳丽 魏红 吴树罡 项岚 邢鸿雁 邢世波
宣永华 英玉生 于全勇 张敏平 张乳霞 张文利
张晓寒 赵蓉

Preface

前言

拥有健康的心理，能够有效地促进学习，提高生活质量。对大学生开展心理健康教育，提升心理素质，能促进他们快乐学习、增长才干，有利于他们明确和稳固自身的世界观、人生观、价值观，进而高效地服务他人、服务社会，以实现“正心、修身、齐家、治国、平天下”的理想。

本书秉承“体验学习、积极成长”的理念，设置辨识健康、认识自我、优化人格、管理情绪、有效学习、学会交往、经营爱情、应对挫折、珍爱生命、适应职业 10 章，贴近大学生生活实际，涵盖大学生心理发展需要。每章有“名人名言”“心理故事”“拓展阅读”“案例分析”“训练活动”“思考与解答”“推荐欣赏”等环节，阐释心理学知识与理论、融入心理操作技能、设计训练活动，凸显了实用性、操作性、体验性、系统性。因此，本书可供高等职业教育各专业使用，也可以作为大学生心理保健的自助读本。

本书编写组成员均为在高校心理健康教育一线工作、经验丰富的专职教师。编写之时，正值年末，老师们克服各种困难，加班加点完成编写任务；在定稿过程中，老师们相聚滨州，查阅资料、分析案例、丰富内容；字斟句酌、反复修改、精益求精；激发思考、碰撞心灵、贡献智慧，毫无怨言、无所保留地贡献了自己的智慧和心血。各章编写者如下：第 1 章：刘伟伟；第 2 章：吕薇；第 3 章：王启红；第 4 章：孟丽娟；第 5 章：李森；第 6 章：万利娟；第 7 章：仇冰洁；第 8 章：邹洪升；第 9 章：田婷婷、王书宁；第 10 章：姚其志。姚其志、邹洪升、刘伟伟、王启红担任副主编，孟丽娟担任主编，完成本书的统稿、审稿工作。

相信读完本书的人会感受到团队编写人员的认真、积极、主动、负责，这本身就是对心理健康教育的解读和阐释。在这股能量的吸引下，我们会获得成长、取得进步，我们期望心理学的功能越来越大、服务更多的人。

因为编写时间紧，加之能力所限，难免存在一些不足之处，恳请广大教师、学生和其他读者在使用中提出宝贵意见，使之更加完善。本教材在编写过程中，参阅了许多相关论著和图书，引用了其中的许多精粹，谨向原作者表示衷心感谢！有些资料找不到原出处，在此，一并感谢所有的智慧贡献者！

编者

2018 年 4 月

Contents

目录

第1章 辨识健康	/1	第2节 运用沟通技巧	/103
第1节 心理健康概述	/1	第3节 处理人际冲突	/108
第2节 走近心理咨询	/7	第7章 经营爱情	/115
第3节 了解心理危机干预	/12	第1节 爱情概述	/115
第2章 认识自我	/18	第2节 走出恋爱困境	/118
第1节 自我意识概述	/18	第3节 培养爱的能力	/123
第2节 提升自我效能	/31	第8章 应对挫折	/129
第3章 优化人格	/42	第1节 走近挫折	/129
第1节 揭开人格面纱	/42	第2节 战胜挫折	/134
第2节 解读气质与性格	/47	第9章 珍爱生命	/143
第3节 塑造健康人格	/54	第1节 树立正确的生命观	/143
第4章 管理情绪	/62	第2节 学会感恩与宽恕	/147
第1节 情绪概述	/62	第3节 触摸幸福	/154
第2节 大学生的情绪特点及 调控策略	/67	第4节 健康生活	/158
第5章 有效学习	/81	第10章 适应职业	/164
第1节 培养学习兴趣	/81	第1节 规划职业生涯	/164
第2节 掌握学习策略	/85	第2节 适应职业角色	/169
第3节 养成学习习惯	/92	第3节 做好创业准备	/173
第6章 学会交往	/98	参考文献	/182
第1节 人际交往概述	/98	教学基本要求	/184
		思考与解答参考答案	/189

对于大学生来说,正确看待心理咨询,妥善运用心理危机干预技能,学会自助,进而灵活应对心理危机、塑造健康心理,是适应未来社会生活和走向成功的关键因素,对于其健康成长、成才有着重要意义。

第1节 心理健康概述

· 名人名言 ·

一旦基本生存需要得到保证后,心理健康在决定人们生活质量中起着重要作用。

——艾森伯格

心理故事 1-1

诺曼·皮耶尔牧师的故事

美国牧师诺曼·皮耶尔智慧过人,60多年来慰藉人们的心灵,积累了丰富的人生经验。一天,一个中年男子向他求教说:“牧师先生,我这半辈子夜以继日地辛勤工作,可惜我的事业失败了。现在我失去了人生的一切,你说我该怎么办呢?”

皮耶尔牧师取出一张纸,语气平和地问道:“你有夫人吗?”中年男人回答说:“是的,我有一个任劳任怨默默支持我的妻子,她很出色。”

皮耶尔牧师在纸上写下“出色的妻子”,接着又问:“你有子女吗?”中年男人回答说:“是的,我有3个孩子,他们都很善良可爱。”

皮耶尔牧师把这一点记在纸上,随即又问:“你有朋友吗?”中年男人回答说:“我有让别人羡慕的朋友,他们对我都非常慷慨。”

皮耶尔牧师在纸上写下“有慷慨的朋友”,然后又问:“你的身体健康吗?”中年男人回答说:“还算不错,现在我只对自己的健康有信心。”

谈到这里,中年男人仔细审视皮耶尔牧师的那张纸,突然大声说:“牧师先生,真是谢谢你!我明白了,我以为自己失去了一切,原来还有这么多珍贵的东西!我一定能够重新站起来。”

曾经有人用“10 000 000”来比喻人的一生,其中“1”代表健康,各个“0”分别代表生命中的快乐、事业、地位、金钱、权力……人们的生活中充满着各种纷杂的“0”,推动着生命不断向前,可是“1”更重要,它是生命的基石。以健康为基础,人们才能更好地学习知识、提升自我、感悟生命。那么什么是健康呢?健康的标准是什么?如何获得健康,拥有健康的心灵呢?

一、健康与心理健康的概念

(一) 健康的概念

传统医学和世俗观念通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量人们的健康,忽略了人的内心世界和社会方面。随着传统的“生物医学”模式向“生物-心理-社会医学”模式转变,人们对健康的含义有了更深刻、更全面的认识。

1946年世界卫生组织(WHO)将健康定义为:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”1989年世界卫生组织对健康下了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。因此,真正的健康应当包含生理健康、心理健康和社会健康3个方面,生理、心理和社会性共同构成了健康的三大护航舰。

(二) 心理健康的概念

1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指在身体、智能及情绪上能保持同他

人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。”英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能做出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能。”孟尼格尔认为：“心理健康是指人们与环境相互间具有高效率的适应情况。”波孟认为：“心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”可见，我们需要从多个角度来理解心理健康的概念。

首先，心理健康有两个层级。其一，没有心理疾病。这是心理健康的基本标准，就像身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样，更多的是从“正常-不正常”的角度出发；其二，从不断追求完美的角度出发，是一种积极发展的心理状态，这是心理健康更高级的体现。它意味着心理健康是消除一切不健康的心理倾向，使个体处于最佳状态，在这种状况下，个体能够做出良好的适应，能充分发挥身心潜能。

其次，心理健康有广义和狭义之分。狭义的心理健康，其目的在于预防心理疾病的发生，而这是一种消极应对的态度；广义的心理健康是以促进自我心理调节、发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人，能够不断提高自身的心理健康水平，更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献，这是一种积极发展的态度。

二、心理健康的标准

（一）关于心理状况的认识

1. 心理正常与异常的认识 心理状况可分为心理正常和心理异常。心理正常是指具备正常的心理活动，或是不包含精神障碍症状的心理活动；而心理异常是指有典型精神障碍症状的心理活动。那么心理正常与心理异常应如何区分？郭念锋提出，区分心理的正常与异常应该从心理学角度切入，以心理学对人类心理活动的一般性定义为依据。他提出了区分心理正常与异常的3条原则：①主观世界与客观世界的统一性原则。②心理活动的内在协调性原则。③人格的相对稳定性原则。

2. 心理健康与不健康的认识 心理正常、心理不正常与心理健康、心理不健康是我们经常接触的概念，它们之间有什么联系呢？心理正常和异常用来表述有无精神障碍，而心理健康和不健康用来表述心理健康水平高低和程度。心理健康和心理不健康都包含在心理正常范围之内。

（1）心理健康：从静态角度来看，心理健康是一种心理状态，它在某段时间内展现着自身的正常功能；从动态角度来看，心理健康是一种动态的平衡，这种平衡是在主体与内外环境的相互作用中实现的。

（2）心理不健康：当我们自身或环境发生激烈的变化时，心理健康的平衡状态就有可能被打破，进入失衡状态，我们把处于动态失衡状态的心理过程称为不健康的心理状态。依据严重程度，心理不健康状态可分为：

1) 一般心理问题：是由现实因素激发，持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下，不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

案例 1-1

李某的左右为难

近两周大学生李某偶有失眠，心情不好时注意力难以集中，读书环境越安静越容易走神。原来喜欢和同学朋友聊天的他，现在很厌烦跟别人在一起，但能控制自己维持一般的同学、朋友关系。当被问及原因时，李某称在高中时谈一女朋友，女朋友高考时落榜，现在已经工作。两人一直相处得很好。但前段时间，李某参加老乡聚会时认识一位女老乡，两人谈得很是投机，彼此间有了好感。两周前，他

接到女朋友电话时,突然觉得女朋友很陌生,聊了没几句,因话不投机就吵了起来。这时李某就觉得那位老乡很亲切,很想跟她多接触,发展另一段感情,可又觉得那样做不道德,于是左右为难。

点评:面对左右为难的事情,心中充满矛盾。李某面临的问题由现实因素引起,未出现泛化,属于一般心理问题。建议李某认真分析利弊,理清内心的思绪,再做选择。

2)严重的心理问题:是由相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应强烈、持续时间较长、内容充分泛化的心理不健康状态。

(二)心理健康的标准

衡量一个人生理健康与否的标准非常具体和精确,有固定的参考数值。但判断一个人心理是否健康的标准和依据是什么,目前理论界存在不同的看法。

1946年,第三届国际心理卫生大会认定心理健康的标志:①身体、智力、情绪十分协调。②适应环境,人际关系中彼此能谦让。③有幸福感。④在职业工作中能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

1951年,马斯洛(Maslow)和米特尔曼(Mittelman)提出心理健康的10条标准:①有充分的自我安全感。②能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力。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能适度地宣泄情绪和控制情绪。⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

其实,心理健康本身是一个动态的过程,可能随个体自身的发展而变化,也可能因所处情境的不同而变化。一般来说,判断个体是否心理健康主要看5个方面:一是统计学标准,根据大量正常心理特征的测量取得常模,把当事人的心理与常模进行比较。二是社会规范标准,当事人的行为符合公认的社会文化行为规范即为健康。三是临床症状标准,根据当事人是否存在医学上的症状来判断,如焦虑、抑郁、强迫等。四是经验标准,即根据当事人自己的主观感受来判断自己的心理健康状况,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状况进行判断。五是自身行为标准,是指当事人以往生活中形成的稳定的行为模式即正常标准,通过观察当事人的行为是否偏离这个正常标准来判断心理健康与否。

三、大学生常见的心理问题

在我国,大学生都是通过严格考试,从全国各地选拔出来的优秀青年,大多数有较高的智力、浓厚的学习兴趣、远大的理想和抱负。但由于大学生无论在生理上还是心理上,都处于迅速成长变化的过程,处于从不成熟逐渐成熟的过渡期,对社会、自己缺乏全面正确的认识,一旦理想与现实之间发生冲突,便容易产生各种各样的心理矛盾和冲突,从而引发各种各样的心理问题。

(一)适应问题

每个人在人生发展的特定阶段,都会遇到一些事情,产生心理上的困惑进而引生一些不良情绪,我们把这种常见的、人人都会遇到的、随着年龄的增长会自动解决或缓解的一系列问题称为“心理不适应”。初入大学校门,随着生活环境的改变、人际关系的变化、学习方式的变革,大学生难免面临一系列的不适应。大学生应积极适应新的宿舍环境、人际交往、学习方式、生活习惯,完成心理适应。只有从心理上适应了大学生活,个体才能在行为上与大众融为一体,才能将自己更多的精力投入到生活和学习中去。

案例 1-2**小王的习惯**

大一新生小王按照以前的生活习惯，将闹钟调至 6 点半提醒自己起床，闹钟响时把其他室友吵醒了。室友纷纷抱怨，小王忙道歉，但心中仍有不快：早起是我的习惯，我错了吗？

点评：来到大学后，同学们性格不同、习惯各异，难免产生小摩擦。面对摩擦，首先要接受彼此的差异，其次学会协调与改变，适应新的环境。

(二) 学习问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式与中学有明显的差异。这就要求大学生改变学习方法，明确学习目的，端正学习态度，掌握自学方法，以适应大学学习生活，但很多大学生学习动机不足、学习方法不当或对专业知识缺乏兴趣等原因，导致学习成绩不佳，同时引发学习焦虑，甚至厌学、弃学等问题。

案例 1-3**小张的苦恼**

小张为大二学生，最近上课时精力不集中，老师讲课时自己总是听不进去，总想着课外的事情，例如，学生会纳新活动、暑假社会实践活动、班级晚会等。结果，落下了好多课程，学习成绩直线下降。他一到自习室，就浑身不自在，根本不能集中注意力去学习，感到特别苦恼。

点评：大学时间相对充裕，课外活动也多，许多学生处理好学业与活动的关系，致使学习成绩下滑。建议小张做好时间管理，有效利用课余时间与课上时间，高效率地度过大学生活。

(三) 人际关系问题

人际交往对大学生完成学业、人格发展具有重要作用。随着大学生自我意识的增强，他们不愿意再依赖家长、老师，而是希望用自己的眼光去观察社会，用自己喜欢的方式去结交朋友。但由于个性、情绪等因素的影响，加上缺乏人际交往的经验与技巧，容易面临人际交往困扰。

(四) 情感问题

爱情是最娇艳也是最刺手的玫瑰。有些大学生的爱情观还不成熟，往往凭着自己青春期的冲动，把爱情想得过于美好，一旦遇到问题，往往没有准备，难以承受。比如，同宿舍的人都有了男（女）朋友，但是自己没有，于是形成心理落差，而使情绪不稳定；有的大学生失恋后长时间沉浸在痛苦的情绪中，无法自拔，荒废了学业，甚至引发抑郁症等心理问题。

(五) 求职与择业问题

求职与择业是高年级大学生面临的问题。大学生在毕业前夕，由于缺乏经验与准备，容易缺乏求职技巧；由于自我评估不准，找不到合适的工作，容易产生心理冲突。

四、大学生心理健康的标准

根据大学生的心理特征、大学生特定社会角色的要求及健康心理学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下八条。

(一) 学习兴趣浓厚

学习是大学生活的主要内容，心理健康的大学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

(二) 自我意识明确

大学阶段是自我意识发展与完善的重要时期。一个心理健康的大学生能客观地认识和评价自己的优缺点，能根据实际情况确立自己的理想目标，能接纳自己、正视现实、积极进取。

（三）情绪积极稳定

心理健康的大学生情绪稳定，能及时察觉并调适自己的情绪状态。在出现消极情绪时，能合理有效地宣泄、及时调整，保持良好的情绪状态。

（四）人格健全独立

健全的人格是大学生成长与成才的重要保障。了解认识自己的气质、性格、能力等人格特点并进行优化与完善，得到合理均衡发展，对于大学生的发展非常重要。

（五）人际关系和谐

和谐的人际关系是事业成功与生活幸福的重要前提。心理健康的大学生通常乐于并善于与人交往，在与他人的互动中不断认识自我、理解他人，能妥善地处理人际关系。

（六）意志品质坚定

心理健康的大学生往往具有坚定的意志和较强的抗挫折能力。在大学生活中，能够较长时间保持对某一目标的兴趣，能适时地做出决定并有效地解决问题；在困难和挫折面前，能保持信心和勇气，采取合理的应对方式。

（七）适应能力良好

大学生对自然环境和社会环境应该有较强的适应能力，不仅能面对现实和接受现实，而且能进一步改造现实而不是逃避现实。一个心理健康的大学生能够与社会保持良好的接触，能够及时调整自己的需要和愿望，使自己的思想和行为与社会协调一致。

（八）心理行为适度

心理健康的人其言行、举止都符合他所处年龄段的特点。一个心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。

上述八条大学生心理健康的标准，心理健康状态并非是固定不变，而是不断变化的，是一种过程。心理健康的标准既是一种要求，也是一种理想尺度，它不仅为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

五、增进大学生心理健康的途径

（一）学习心理健康知识

大学生可以通过阅读相应的资料，掌握心理健康知识；也可以通过学习心理健康课程、听讲座、参加学校组织的心理健康教育活动中来丰富心理健康知识；还可以通过参加集体培训，如成长自助小组等来提升自身心理健康水平。

（二）塑造积极心态

第一，大学生要树立正确的人生观、世界观，树立科学的健康观，以此促进积极人生目标的实现。第二，大学生要正确认识自己，并学会接纳自己，正视现实，适应环境。第三，大学生要学会管理和调整情绪，保持积极的态度。第四，大学生要提高自身人际交往的能力，建立和谐的人际关系。第五，大学生要学会自尊、自立、自爱。

（三）积极寻求心理帮助

大学生应正确认识心理问题，科学理解“心理咨询”。当自己面临无法解决的心理困扰时，应积极寻求专业心理咨询师的帮助。



拓展阅读

你什么时候需要心理咨询？

有人曾问美国当代最有影响的心理治疗师：“什么时候才需要接受心理咨询？”心理治疗师答曰：

“当你被困住的时候。”下列情况下,我们可能需要心理咨询:

1. 当你遇到重大抉择,犹豫不决时。
2. 当你工作、生活、学习压力大,感到无力承担时。
3. 当你对新学习、生活、工作环境适应困难时。
4. 当你经受挫折后,精神一蹶不振时。
5. 当你过分自卑,感到心情压抑难以解决时。
6. 当你在人际交往方面感到有障碍时。
7. 当你在经历了情感挫折后无法自愈时。
8. 当你的家庭生活不和谐,渴望指导改善时。
9. 当你出现饮食障碍,如出现暴食、呕吐、厌食、暴饮暴食时。

(四) 做自己的心理咨询师

大学生要学会善待自己的心灵,学会在遇到心理问题时进行自我调适。常见的自我调适方法:

第一,意义寻觅法。它是一种自我寻找和发现生命的意义,树立明确的生活目标,以积极向上的态度来面对和驾驭生活的心理自助法。

第二,认知调控法。人们会因认识到刺激的意义和价值的不同而做出不同的情绪反应,所以可以通过调整和改变认知的方法来调控情绪反应和行为反应。

第三,活动调适法。它指通过从事有趣的活动,来达到调节情绪、促进身心健康的一种方法。

第四,合理宣泄法。它是利用或创造某种条件、情境,以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来,以减轻或消除心理压力、稳定情绪的方法。

第五,身心放松法。它是为达到肌肉和精神放松的目的所采取的一类行为疗法。

(五) 增强自身的实力及职业规划意识

当代大学生必须充分认识到职业生涯规划的重要性,提高自己的规划意识,加强职业生涯规划学习,多与老师、同学交流,提高自身综合素质,增强职业竞争能力。

拓展阅读

5.25 全国大学生心理健康日



图 1-1

“5.25”是“我爱我”的谐音,其含义是爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我,能体验到自己存在的价值,乐观自信,这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让大学生便于记忆,关注自己的心理健康。随后,全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说:“‘大学生心理健康活动周’的举行,说明心理学已受到老百姓的重视。”如今,“5.25 大学生心理健康活动日”已遍及全国各地,成为全国大学生活动的—个著名的品牌,其影响力将会越来越大(图 1-1)。

训练活动

训练活动 1-1

我们来相聚

【目的】通过活动相互认识,增进了解,学会与人交往。

【步骤】

1. 好朋友 两人一组,相互介绍,可以向对方介绍自己的班级、姓名、宿舍、籍贯、性格特点、兴趣爱好、特长以及所有愿意让对方知道的信息。

2. 滚雪球 以小组为单位,围成一个圆圈,A开始介绍自己的姓名、籍贯、性格特征及兴趣爱好。B在介绍自己的时候必须要将A的信息再向大家介绍一下,并说:“我是坐在具有以上特点的A旁边的B,我叫……”再开始介绍自己的信息。以此循环下去。最后每个小组选出一名同学向全班同学介绍他们组所有成员的信息。

3. 教师总结。

训练活动 1-2

人生五样

【目的】使大学生清楚地认识自己生命中最重要的五样东西是什么,对于现在拥有的,要懂得珍惜和享受;对于现在没有的,可以做什么来使自己更接近想要的东西。

【步骤】

1. 请在白纸上端中间郑重地写下你的名字。写下你生命中最重要的五样东西。请你拿起笔,在你的人生五样中去掉一个。命运是残酷的,它又在向你发起挑战,你必须在剩下的四样中再划掉一样。命运又在捉弄你,你又遇到了人生的重大变故,在剩下的三样最珍贵的东西中,还得去掉一样。最后从你仅剩的两个挚爱中再涂掉一个。你的纸上只剩下一样东西,这就是你最宝贵的东西。在舍弃的时候按照涂掉的先后顺序给你的人生五样重新排序,好好记住这个顺序,它们就是你人生的优先排序。

2. 请同学谈感悟。

3. 请每位同学按照你的人生优先排序,大声说出自己的人生五样,同时认真倾听别人的人生五样。

4. 教师总结。

第2节 走近心理咨询

· **名人名言** · 人类心灵深处,有许多沉睡的力量;唤醒这些人们从未梦想过的力量,巧妙运用,便能彻底改变一生。

——澳瑞森·梅伦

心理故事 1-2

伸出自己的手

小村落里下了一场暴雨,洪水马上就要淹没村子了。一位神父仍在教堂里祈祷。救生员驾着舢板来到教堂营救神父。神父说:“不!我深信上帝会来救我的。”

不久,警察开着快艇来救神父,神父依然说:“不,我相信上帝一定会来救我的。”

又过了一会,一架直升机缓缓地飞过来,飞行员丢下了绳梯来救神父。神父还是意志坚定地说:“不,上帝一定会来救我的。”

洪水滚滚而来,固执的神父终于被淹死了……神父上了天堂,见到上帝后很生气地质问:“主啊,我终生战战兢兢地侍奉您,您为什么不肯救我!”上帝说:“我怎么不肯救你?第一次,我派了舢板来救你,你不要;第二次,我又派一只快艇去,你还是不要;第三次,我再派一架直升机来救你,你还是不要。所以,我以为你急着来天堂陪我。”

其实,生命中太多的障碍,皆是由过度的固执与愚昧无知所造成的。在别人伸出援手之际,唯有我们自己愿意伸出手来,人家才能帮得上忙。在现实生活中,人们会遇到各种矛盾和冲突,人们也创造出许多解决矛盾和冲突的方法,心理咨询就是其中一种。

一、心理咨询的概念

(一) 心理咨询的定义

心理咨询是由受过专门训练的心理咨询师运用心理学的理论和技术,通过语言及非语言的交流,给来访者以帮助、启发和教育,使来访者改变其认知、情感和态度,解决其在生活、学习、

工作等方面出现的问题,促进来访者人格的发展和社会适应能力的改善。

(二) 心理咨询的特点

1. 心理咨询是助人自助的过程 心理咨询不仅是解决某些具体的心理问题,更多的是通过交谈等方式启发来访者全面地了解自己,找到自身潜在力量,使来访者在心理咨询师的帮助下,学会自己克服成长中的障碍,自尊自立地均衡发展。

2. 心理咨询是人际互动的过程 心理咨询既不依靠药物治疗,也不依靠理论说教,而是通过心理咨询师与来访者之间平等的交流互动,调动来访者内在智慧以达成咨询目标。

3. 心理咨询具有“心理性” 心理咨询是在心理学原理指导下,按照心理规律进行的辅导过程,在没有指责、评判、完整接纳的氛围中完成真诚助人的过程。

4. 心理咨询有一个安全的空间 心理咨询按照心理工作的需求,规定了为来访者信息保密的职业纪律,再加上心理咨询师的价值中立态度,这就为心理咨询建立了一个独特的、安全的心理空间,为深层心理问题的解决提供了安全保障。

5. 心理咨询是一个过程 心理咨询要解决的可能不仅仅是某一具体问题,而是长期郁积在来访者心里的各种困扰。心理问题通常不是一次咨询就能彻底解决的,同时,个体的心理成长、行为改变,也不是一蹴而就的。因此,心理咨询通常是一个或长或短的成长发展过程。

从表面看,心理咨询或许只是聊天,其实,每一句话都是心理咨询师根据多年的专业经验精心道出的,它既是一门科学也是一门艺术,是一场心理咨询师与来访者在真诚、平等、尊重的氛围中展开的精神交流。心理咨询是一种相当复杂的过程,需要心理咨询师拥有雄厚的理论基础,以及众多治疗技巧的学问。

二、正确理解心理咨询

要正确理解心理咨询,我们需要澄清以下四点。

(一) 心理问题不是精神病

心理咨询在我国起步比较晚,很多人对心理咨询了解甚少,他们认为来咨询的人不是有精神病,就是有道德品质方面的问题。因此,很多人宁愿饱受精神上的痛苦折磨,也不愿或者不敢到咨询中心进行咨询。

实际上,心理问题与精神病是两个完全不同的概念,每个人在自己学习、工作、生活过程中,都会遇到各种各样的问题,导致消极情绪的产生,有些问题经过自己努力可以“消化”和“处理”,这时个体就能顺利健康地发展。但有些问题是无论个体自己怎样努力都无法解决的,有时甚至越努力越严重,这时就应该寻求心理咨询师的帮助。有心理问题去做心理咨询,并不代表有精神病。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完善自我,而不是回避和否认问题。

(二) 心理咨询不是窥视内心

有学生说,心理咨询师太可怕了,能看穿我的一言一行。其实不然,心理咨询师只是运用心理现象和规律,对来访者提供的信息进行合理的分析,在此基础上帮助来访者找到成长的方向。

一些来访者存在种种顾虑,有的人说到一半时忽然又后悔了,改变了主题;有些人因怕露丑、害羞等原因不肯说出关键的问题。其实,来访者需详尽地提供有关情况,才能帮助自己和心理咨询师共同找到问题的症结,有利于心理咨询师做出正确的判断并进行恰当治疗。

心理故事 1-3

扫阳光的故事

有一对四五岁的兄弟，发现屋内太暗。于是，兄弟俩就商量把阳光弄进屋里。可是怎么把阳光弄进来呢？哥哥说：“阳光在地上，只要我们用东西把它装着拿到屋内就行了。”于是兄弟俩就拿着扫帚和畚箕，把阳光扫到畚箕里，但等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。

兄弟俩不甘心，反复尝试，结果屋内还是一点阳光都没有。妈妈看见他们奇怪的举动，问明来龙去脉后，说道：“傻孩子，只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

在心理咨询中，只有来访者打开心扉，才能感受到外界的温暖。说出你的秘密，打开尘封的幽暗的心室，让新鲜的空气驱散心室的雾气，让温暖的阳光洒满心房，你会倍感爽快与轻松。

（三）心理咨询的效果不一定立竿见影

一些来访者将心理咨询师视为“开锁匠”，期盼心理咨询师能打开其所有的心结，所以常常来访一两次，没有达到所希望的“豁然开朗”的心境，就大失所望。实际上，心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题与来访者的个性及生活经历有关，就像一座冰山，堆积已久，没有强烈的求助、改变的动机，没有恒久的决心，便难以冰消雪融，所以来访者需有“打持久战”的心理准备。

（四）心理咨询师不是救世主

一些来访者把心理咨询师当作“救世主”，以为心理咨询师必须有能耐把他们的问题一一解决，而自己无须思考、努力、承担责任。但心理咨询师只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用，不能替来访者改变或做出决定。

在心理咨询过程中，很多来访者希望通过咨询得到一个明确的答复，是升学还是就业等，来访者往往把心理咨询师当作“救世主”。来访者需要认识到：“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。倘若把自己完全交给心理咨询师，消极被动，推卸责任，只会削弱自己努力的力量。

三、心理咨询的原则

（一）来访者自愿原则

原则上讲，到心理咨询室的来访者必须出于完全自愿，这是确立咨询关系的先决条件。没有咨询愿望和要求的人，心理咨询师不会去主动找他（她）并为其进行心理咨询。只有自己感到心理不适，为此而烦恼并愿意找心理咨询师诉说烦恼以寻求来访者的心理援助，问题才能得以解决。

（二）信息保密原则

心理咨询师保守来访者的内心秘密，妥善保管来往信件、测试资料等。如因工作需要不得不引用咨询事例时，应对材料进行适当处理，不得公开来访者的真实姓名、单位或住址。

保密是心理咨询专业操守的体现，反映了心理咨询师对于来访者的尊重。保密也是有限度的，对于某些问题来访者可以不保密。根据美国心理学家协会（APA）的条例，以下几种情况属于例外。

1. 当确信一名未成年人是性虐待或其他虐待行为的受害者时。
2. 当来访者有自杀倾向，或经由一项测验显示来访者有高度危险时。
3. 当来访者有强烈伤害他人的倾向时。
4. 当法庭要求提供个案资料时。

（三）助人自助原则

问题就是一次学习的机会，心理咨询师帮助来访者理清思绪，学习理性地处理问题，并在咨询过程中，使来访者的心理素质得到提升。因此，咨询本身就是一个来访者学习并成长的过程，

同时也是心理咨询师“助人自助”的过程。

（四）价值中立原则

不要期望心理咨询师给你“决策”，如“分不分手”等问题，不少来访者希望心理咨询师给一个明确的指导。而心理咨询师只能给你一些观点和道理，来启发、疏导你的“症结”，最后的“大主意”还得由你自己拿。

（五）感情限定原则

咨询关系的确立和咨询工作顺利开展的关键，是心理咨询师和来访者心理的沟通和接近。但这也是有限度的，来自来访者的劝诱和要求，即便是好意，在终止咨询之前也是应该予以拒绝的。个人私下接触过密的话，不仅容易使来访者过于了解心理咨询师内心世界和私生活，阻碍来访者的自我表现，也容易使心理咨询师该说的不能说，从而削弱客观公正地判断事物的能力。

四、心理咨询的理论与方法

不同心理学家对于心理咨询研究的侧重点会有所不同，当代心理咨询的主要理论包括精神分析理论、行为主义理论、认知理论和人本主义理论。

（一）精神分析理论与治疗方法

精神分析由 19 世纪奥地利心理学家、精神病学医生弗洛伊德开创。精神分析心理疗法治疗的目的在于建立来访者内在心灵的协调，以扩展来访者对本我力量的觉知，减少对超我要求的过分顺从并增强自我的力量，达到本我、自我和超我的动力平衡。分析师的治疗在于了解来访者为什么要以压抑来处理冲突，把不被接受的欲望压抑在潜意识中，帮助来访者把被压抑的想法带到意识层面，引导来访者领悟现有症状与长期压抑的冲突之间的关系。具体的治疗方法有自由联想梦的解释、移情等。该疗法不仅要消除个别症状，解决冲突，还要重建来访者的健康人格，提高个体爱的能力和工作能力。

在精神分析的发展中出现了许多新的治疗和咨询方法，特别是表达性治疗方法，如绘画疗法、舞蹈疗法和沙盘游戏治疗。



拓展阅读

神奇的催眠术

催眠术是催眠师诱导被催眠者进入一种特殊意识状态的技术。催眠术源于麦斯麦术，但可追溯到埃及、波斯、印度、希腊和罗马等古老国家中的巫师、牧师采用的有关法术或巫术。直到 18 世纪，它才被人们加以研究。奥地利医师麦斯麦在 1772 年提出动物通磁理论，并形成被称为“麦斯麦术”的技术，治疗患者取得神奇疗效。1842 年，英国医生布雷德进一步研究该技术，并将之命名为催眠术。催眠术有凝视法、节拍读数法、按摩法及快速催眠法等形式。临床实践经验表明，疗效较肯定的适应证有癔症、失眠症及某些心因性障碍，也有利用其进行无痛分娩的报道。

（二）行为主义理论与治疗方法

行为主义的主要理论基础是心理学中的学习理论，包括华生、桑代克、巴甫洛夫和斯金纳等的研究结果和提出的理论。行为主义认为，人类的适应不良行为和症状是人与环境不相协调的结果，或是学习得来，或是缺乏必要的学习能力所致。条件反射是机体最基本的学习形式，在不良行为和某些疾病的形成中起着重要的作用。

关于行为以及行为对人格的影响，尽管存在着许多理论，但大多数行为治疗师认为，最基本的理论是强化原理和观察学习。人们以多种方式应用它们，以发展出治疗技术来帮助个体改变内隐和外显的行为，如行为塑造法、代币制管理法、示范法、系统脱敏法等。

拓展阅读

系统脱敏法

系统脱敏法又称交互抑制法，是由美国学者沃尔帕创立和发展的。这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。系统脱敏法的程序是逐渐加大刺激的程度，当某个刺激不会再引起求治者焦虑和恐惧反应时，施治者便可向求治者呈现另一个比前一刺激略强一点的刺激。如果一个刺激所引起的焦虑或恐惧状态在求治者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐惧，治疗目标也就达到了。这就是系统脱敏疗法的治疗原理。

（三）认知理论与治疗方法

认知理论认为，个体对自己或对周围世界所持的看法是个体采取或表现的行为的依据。认知疗法是通过改变来访者的适应不良性认知，以改变其不良情绪和行为。适应不良的心理与行为是个体不正确或扭曲的认知所致，改变个体曲解的认知即可改善其心理和行为。20世纪中叶，认知心理学和人本主义心理学的兴起为该疗法的发展创造了有利条件；50年代美国心理学家埃利斯创立合理情绪疗法；70年代后美国临床心理学家贝克运用该疗法研究和治疗抑郁症来访者，加拿大心理学者梅钦鲍姆提出自我指导治疗方法，使认知疗法获得迅速发展。

心理故事 1-4

皮鞋的来历

很久以前，人们都是赤脚走路的。后来，有个国王到各地巡视，走在崎岖不平的沙石路上，他的脚常常被磨出水疱来，疼痛难忍。于是他下令把全国的道路都铺上牛皮，这样人们走起路来脚就会好受些。但那得要杀死多少牛呀？全国的牛都被杀光了也铺不了多少路，一时间，人们怨声载道。铺路的事困难重重。

后来，有位大臣想了一个办法，他向国王建议：何不把脚用牛皮裹起来？这样既解决了脚被磨的问题，也不用杀那么多的牛。国王听后大喜，于是停止了杀牛铺路，改用牛皮裹脚。由此产生了皮鞋。

人们常常受到生活事件（如脚被磨出水疱）或心灵的困扰（如本想铺路却引来民众怨声载道），解决之道往往就在于改变一下自己的认知角度。

（四）人本主义理论与治疗方法

人本主义咨询是以人本主义心理学思想为指导的，强调促进个人的全面成长。代表人物主要有罗杰斯、马斯洛等。与重视个体过去经验的心理分析治疗及重视现在情况的行为治疗不同，此类治疗更强调个体未来的发展。注重治疗关系及其影响因素、反对技术至上是这一类治疗的特点之一。此类治疗把治疗关系看作治疗者与来访者双方共同参与的，为使双方都得到成长的一种努力。因此，治疗者的最基本的工作重点是个体的体验及其意义，而非针对外显行为进行工作。治疗的目标远非症状的消除、环境的改善或问题的解决，而是着眼于个人的成长、自我的理解、再教育和自我实现，帮助来访者澄清自己的信念和价值观。

上述四派理论虽然不同，但在心理治疗上仍具有共同的因素，都可以取得一定的效果，因为治疗本身就具有安慰的作用。究竟哪种方法更好，这要看对什么样的来访者和对什么心理障碍、疾病而言（图 1-2）。



图 1-2