

DAXUESHENG XINLI JIANKANG  
YU JIJI CHENGZHANG

# 大学生心理健康 与积极成长

主 编 何杰民 王梦梅  
副主编 李桂英 朱承运 肖 炜



重庆大学出版社

## 内容提要

本书是为了帮助大学生群体中的高职学生更好地理解心理健康,更好地了解自己,学习心理自助和互助的方法,提高心理素质,提高学习生活的质量而编写的。本书共8章,内容包括大学生心理健康概述、大学生压力管理与挫折应对、大学生学习心理及问题应对、大学生的人际交往、大学生的恋爱心理与性心理、大学生的情绪管理、大学生的自我意识与人格发展、大学生心理危机的鉴别与应对。本书还配有视频资源。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教材,也可作为相关工作者了解大学生心理的参考书,同时,还可作为青少年健康成长的指导手册和青年人提高心理素质的自学用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与积极成长 / 何杰民, 王梦梅主编

— 重庆: 重庆大学出版社, 2021.9

ISBN 978-7-5689-2956-1

I. ①大… II. ①何… ②王… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第179301号

## 大学生心理健康与积极成长

主 编 何杰民 王梦梅

副主编 李桂英 朱承运 肖 炜

策划编辑: 沈 静

特约编辑: 王洪鸣

责任编辑: 姜 凤 版式设计: 沈 静

责任校对: 刘志刚 责任印制: 张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆俊蒲印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10.75 字数: 188千

2021年9月第1版 2021年9月第1次印刷

印数: 1—6000

ISBN 978-7-5689-2956-1 定价: 42.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



## 前 言

目前，大学生心理健康教育受到社会广泛关注，而高职学生作为大学生群体也有心理发展的特殊性。一方面，他们具备了“00后”大学生的心理发展共性，即在生理上已经成熟，但在心理上还处于从不成熟向成熟过渡的阶段，面临人生发展问题。同时，在这个信息高速发展的时代，他们的价值取向、思想观念、人生态度、行为方式等都表现出特殊性。另一方面，高职学生和社会期待、社会竞争和社会认可中，面临比本科学生更大的心理压力。这对当前高职学生心理健康教育的适应性和转变性提出了新的要求和挑战。

拥有健康的心理和良好的心理素质是大学生健康成长的需要，更是现代人才发展的需要。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出：“加快创建世界一流大学和高水平大学的步伐，培养一批拔尖创新人才，形成一批世界一流学科，产生一批国际领先的原创性成果，为提升我国综合国力贡献力量。”

本书主要包含以下3个特点。

一是内容有针对性。本书紧扣时代发展，结合高职学生的心理发展特点，从大学生的心理发展任务出发，对大学生

常见的困惑和问题及其应对策略进行了阐释和分析。

二是编排形式活泼。本书选取大学生实际生活中生动活泼、贴近大学生活的案例，从理论上深入浅出地分析。

三是具有配套视频资源。学生可以自主学习和训练，以满足不同学习需求。

本书由何杰民、王梦梅担任主编，李桂英、朱承运、肖炜担任副主编。全书共8章，主要编写分工为：第1章和第2章由何杰民编写；第3章由王梦梅编写；第4章和第5章由李桂英编写；第6章和第7章由朱承运编写，第8章由肖炜编写。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者提供宝贵意见，以便再版时修订完善。

编者

2021年6月



## 目 录

<b>第 1 章 大学生心理健康概述 .....</b>	<b>1</b>
1.1 走进心理学 .....	1
1.2 大学生的心理健康 .....	3
1.3 大学生心理咨询 .....	10
<b>第 2 章 大学生压力管理与挫折应对 .....</b>	<b>13</b>
2.1 压力概述 .....	13
2.2 挫折概述 .....	25
2.3 有效应对压力与挫折 .....	28
<b>第 3 章 大学生学习心理及问题应对 .....</b>	<b>32</b>
3.1 大学生该如何学习 .....	32
3.2 大学生学习中常见的心理问题及调节 .....	37
<b>第 4 章 大学生的人际交往 .....</b>	<b>45</b>
4.1 大学生的人际交往概述 .....	45
4.2 影响人际交往的因素 .....	48
4.3 大学生的人际吸引与人际困惑 .....	54

4.4	大学生人际交往的技巧 .....	61
4.5	大学生人际交往中的心理障碍及其调适 .....	70
<b>第5章</b>	<b>大学生的恋爱心理与性心理 .....</b>	<b>78</b>
5.1	体味爱情——大学生恋爱心理概述 .....	79
5.2	大学生恋爱问题及其调适 .....	86
5.3	大学生在成长中培养爱的能力 .....	95
5.4	大学生性心理 .....	98
<b>第6章</b>	<b>大学生的情绪管理 .....</b>	<b>107</b>
6.1	认识情绪 .....	107
6.2	青少年常见的情绪特点与情绪困扰表现 .....	114
6.3	情绪管理 .....	120
<b>第7章</b>	<b>大学生的自我意识与人格发展 .....</b>	<b>127</b>
7.1	何为自我意识 .....	128
7.2	自我意识的发展及其重要性 .....	130
7.3	大学生常见自我意识偏差 .....	137
7.4	大学生健全自我意识的培养 .....	139
7.5	人格的心理学含义及其本质 .....	141
7.6	气质、性格和健康人格的培养 .....	146
<b>第8章</b>	<b>大学生心理危机的鉴别与应对 .....</b>	<b>156</b>
8.1	关于变态人格 .....	156
8.2	自杀危机 .....	161
8.3	怎样预防自杀心理 .....	163



## 第1章

# 大学生心理健康概述

## 1.1 走进心理学

### 1.1.1 什么是心理学

心理学（Psychology）是一门研究人类心理现象发生、发展和活动规律的科学。心理学既是理论学科，又是应用学科。心理学包括理论心理学和应用心理学。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为在古代，人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。1879年，德国著名心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，开始对心理现象进行系统的实验研究。这标志着，在心理学史上，心理学脱离哲学的怀抱，走上独立发展的道路。科学的心理学对心理现象进行描述和说明，从而揭示其发生、发展的规律。

## 1.1.2 心理学的意义

开设心理学，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事，而是为了让人类更了解自己、了解别人、理解别人，通过不断地调整心理，让人生达到更高的境界。社会进步、生产发展以及文化缔造，关键在于人本身。社会首先应该关注人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人、了解人的心理活动。从这个角度来说，心理学研究的成果既可以直接服务于个人的成长发展，同时也是社会整体发展的需要，使人不断完善自我，从而更好地适应社会。因此，学习心理学对人生具有十分重要的意义。

①“有人的地方就有心理。”华中师范大学刘华山教授在谈到心理学的意义时这样开门见山地对我们说。人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。学习心理学，有利于人们更好地、更完善地了解和处理这些问题。

②有助于加强自我修养。心理学知识对自我教育很重要。科学地理解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质的长处和短处，正确而自觉地努力发展积极的品质，克服消极的品质。

③在工作、学习和生活中，一个人总会碰到某种心理难题或心理困惑。例如，恋爱问题、婚姻问题、自卑问题、人际关系问题以及失眠、焦虑、忧郁等。学了心理学，能很好地分析自我和调节自我，不至于陷入心理困境而不能自拔，最后导致心理疾病甚至是精神病。

④学习心理学，能开阔人的视野。尤其是从事文学、哲学、美学、医学等学科的人们，学习心理学知识，能丰富人的思想和观点。

⑤学习心理学，有助于实现自我价值。随着现代社会的发展，人的精神生活越来越重要，心理问题也越来越多，心理学越来越重要。对一个心理工作者来说，能够把自己所学的心理学知识奉献社会、服务人民，是一件很有意义的事。

当然，心理学的意义还远不止这些，在商业、医学、司法、教育甚至航天等领域，心理学都具有极其重要的作用和意义。

## 1.2 大学生的心理健康

### 1.2.1 心理健康的含义

心理健康 (Mental Health) 的概念是由心理卫生 (Mental Hygiene) 的概念延伸过来的。心理健康通常指一种积极的心理状态, 心理卫生则指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。世界心理卫生联合会 (World Federation for Mental Health) 将心理健康定义为身体、智力、情绪十分协调; 适应环境, 人际关系中彼此谦让; 有幸福感; 在学习和工作中, 能充分发挥自己的能力, 过着有效率的生活。

### 1.2.2 心理健康的标准

#### 1) 心理健康的一般标准

正确认识自我、悦纳自我; 能与他人合作, 有较强的人际交往能力; 能恰当控制和管理自己的情绪, 使自己基本上能保持积极、乐观的心态; 独立自主, 学会选择, 学会做决定, 有较强的社会适应能力; 有较强的意志品质, 能够承受挫折; 热爱生活和学习, 能在生活和学习中获得幸福感; 在学习工作中发挥自己的潜力, 有创新能力; 人格完善和谐; 智力正常 ( $IQ > 80$ ); 心理年龄与生理年龄相符合。

#### 2) 大学生心理健康的标准

能正确认识自我和接纳自我; 能保持和谐的人际关系; 具有良好的适应能力; 具有顽强的意志; 具有良好的情绪状态; 具有完善和谐的健康人格; 心理行为符合年龄特征。

#### 3) 心理健康的测试

#### 大学生心理健康测试题 (附答案)

以下 40 道题, 如果感到“常常是”, 画“√”; “偶尔是”, 画“△”; “完全没

有”，画“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。 ( )
2. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。 ( )
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。 ( )
4. 经常早醒1~2小时，醒后很难再入睡。 ( )
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。 ( )
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志，通常自己也弄不清在想什么。 ( )
7. 遇到不称心的事情便较长时间沉默少言。 ( )
8. 感到很多事情不称心，无端发火。 ( )
9. 哪怕是一件小事，也总是放不开，整日思虑。 ( )
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。 ( )
11. 老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。 ( )
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。 ( )
13. 经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。 ( )
14. 经常追悔自己做过的，有负疚感。 ( )
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。 ( )
16. 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。 ( )
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。 ( )
18. 感情脆弱，稍不顺心就暗自流泪。 ( )
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。 ( )
20. 喜欢比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。 ( )
21. 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。 ( )
22. 发现别人在窃窃私语，便怀疑别人在背后议论自己。 ( )
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。 ( )
24. 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。 ( )
25. 参加春游等集体活动时，总有孤独感。 ( )
26. 害怕见陌生人，人多时说话会脸红。 ( )
27. 在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。 ( )
28. 一旦离开父母，心里就不踏实。 ( )

29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。 ( )
30. 担心没锁门或可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。 ( )
31. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。 ( )
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己身患同一疾病。 ( )
33. 对特定的事物、交通工具(如电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。 ( )
34. 经常怀疑自己发育不良。 ( )
35. 一旦与异性来往,就会脸红、心慌或想入非非。 ( )
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。 ( )
37. 怀疑自己患了癌症等不治之症,反复看医书或去医院检查。 ( )
38. 经常无端头痛,并依赖止痛或镇静药。 ( )
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。 ( )
40. 内心感到痛苦又无法解脱,只能自伤或自杀。 ( )

测评方法:√得2分,△得1分,×得0分。

#### 评价参考:

- ① 0 ~ 8分。心理非常健康
- ② 9 ~ 16分。大致属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。
- ③ 17 ~ 30分。你在心理方面有一些障碍,应采取适当的方法调适,或寻求心理辅导老师帮助。
- ④ 31 ~ 40分。黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应寻求专业的心理医生检查治疗。
- ⑤ 41分以上。有较严重的心理障碍,应及时寻求专业的心理医生治疗。

### 1.2.3 大学生的心理发展任务

大学生心理发展的重要任务是亲密与孤独。

12 ~ 16 岁是人的友情发展阶段，人的知心朋友大多是在这个阶段获得的，这段时期收获的友谊会维持终身。这段时期的友情主要是自我认同的产物，其朋友往往与自己个性相似，“臭味”相投，彼此通过对方看到自己的好。好玩、有意思、忠诚、互助是其显著特征。

16 ~ 23 岁发展的友情是志同道合，与个性无关，与精神、道德、品行、宗教信仰、哲学态度、社会价值观、兴趣爱好等有关。相处的特征是互相欣赏，能力互补，价值观与生活方式相同。

但大学生结交朋友不是心理需求的重点，重点在于，亲密关系的获得与维持才是大学阶段需要完成的心理任务。

#### 1) 亲密

①异性间的亲密关系。交男朋友或者女朋友，体验在亲密关系中的自己。16 岁时，人会选择一种自我“面具”，或称外显人格。在亲密关系中很多没有处理好的，不成熟的会自我暴露出来。不少人喜欢自己，却不喜欢恋爱中的自己，人的自我会在亲密关系中快速成长。至少男性是靠女性的爱调教的，经历过几段爱情得到成长的男性常常比较可爱。女性是不是一样呢？这留待同学们去发现。

②重建与父母的亲密。在青春后期（14 ~ 16 岁），在情感与亲密上每个人都会远离父母甚至带有对父母的否定情绪。这是人格发展的必经之路，无可厚非。心理学认为，人只有通过对其父母权威角色的否定才能获得自我的独立与自由，才能从与父母的关系中体验依恋—依从—对抗—独立这个心路历程。当我们真正成熟独立以后，内心需要回归父母的怀抱。重建家庭亲密有两个界别：一是从父母的唠叨管束中感觉浓浓的爱；二是学会关爱、体贴父母，报喜不报忧，与父母分享好的情绪，不让父母为自己操心。同学们，你们做到了吗？

③发展社会亲密感与信任。爱自己的国家、人民，遵守法纪。认同自己民族的文化与信仰。爱自己的学校与同学，愿意与他们共荣辱、共命运。具体到实际是什

么呢?

首先是利他与利己的平衡。你给予社会、他人的贡献与你从社会、他人那里获取的利益大致平衡,通常要做到自己获得的不要大于自己给予的。

其次是乐观主义与现实主义的平衡。什么是乐观主义?什么是现实主义?

乐观主义:快乐是自己的事,并不需要别人认可。快乐没有统一的标准。主动快乐的人不会因买不起鞋不得不赤脚行走而痛苦,因为他们庆幸自己还有一双健康的脚。

现实主义:生活是最实际的东西,是现实中的一切,而做事情只要结果能够达到,过程不需要完美,更不需要理想化,以最实际的条件和方法达到想要的效果就是快乐的。

对于大学生来说,两者都需要,只要功利主义不大于乐观积极的生活态度就可以了。

## 2) 孤独

孤独是生命中重要的体验,乐于享受孤独说起来容易做起来难。但是,如果你害怕孤独,你可能难以坚持自己,也可能在人际关系中对他人存在过大期待。如果你选择自由,则代价就是承受孤独。

亲密关系让你回避孤独感,但需要失去相对的自由。

在心理学的角度,人本质是孤独的,因为没有人能真正了解你。当然,你自己也做不到真正了解自己。你只能在不同情景、关系、年龄中体会自己具有哪些色彩。

存在主义有四大生命命题:自由、孤独、焦虑、存在的价值。在大学期间,同学们可以与志同道合的朋友多多讨论。

## 1.2.4 影响心理健康的主要因素

总的来说,大学生的心理问题主要来自社会、学校和家庭的压力造成。由于大学生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,大学生自我关注和人生目标的定位也较高。因此,他们可能面临的心理压力要比一般的社会成员大得多,相应地压力源也广得多,归纳起来主要有以下几方面。

## 1) 社会环境因素

①社会竞争的压力。

②随着我国社会的变迁，各项改革的深入发展，竞争在人才培养和就业制度上的引进等，高校大学生面临着各种竞争的压力。如在经济转轨、社会转型期大学毕业生由国家统一分配转向人才市场双向选择，这种就业制度的重大变化，会使大学生“天之骄子”的优越感受到强烈冲击，大学生感到前途渺茫，原有的优越感、美好的理想可能不再存在，这种失落感容易导致大学生产生心理问题。

③信息矛盾引起的认知问题。大学生正值长身体、学知识、学做人的重要时期，正处于世界观、人生观、价值观的形成过程，可塑性强。随着网络信息时代到来，各方面信息纷繁复杂，良莠共存，而大学生因思想不成熟，缺乏经验，智力支持不足，对信息的加工处理能力不强，理论与现实产生激烈的矛盾或冲突，如果这些矛盾或冲突得不到及时解决，日积月累就会产生心理障碍或问题。

## 2) 学校环境因素

①生活环境的压力。生活环境变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学，令人感触最深的莫过于换了一个环境，开始过独立的集体生活。它要求大学生既要做到生活自理，又要有奉献精神。由于当代大学生很多是独生子女，往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力，过不惯集体生活，孤独寂寞，感到压抑和焦虑。

②学习环境的压力。许多同学进入大学后，会突然失去自信，觉得自己一无是处。此外，在大学里，竞争的内容不仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等都成了竞争的内容。在这种情况下，大学生们很容易因为巨大的心理落差而对自己进行全盘否定。中学时，大部分学生习惯于老师的详细讲解和具体辅导，自学能力较差，依赖性强。而上了大学，除了从老师的授课中获取知识外，自学占了很重要的位置。自觉需要学生不仅要有较强的自学能力、学习自觉性、自主性和自制能力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题。加之大学的考试方式比较灵活，那些死记硬背、墨守成规、缺乏灵活运用知识能力的大学生往往会遇到较多挫折而感到自卑。

③个人情感的压力。我国大学生正值青年中期，对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊甚至爱情。但其生理早熟和心理滞后之间的矛盾往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。一方面，大学生生理成熟萌发性意识，产生需要爱情的欲望，但道德、纪律和法律又限制着这种欲望，于是在需求与满足之间出现了尖锐的矛盾和冲突，心理失去平衡。另一方面，由于大学生的世界观、人生观正处于形成阶段，尚未树立正确的恋爱观。例如，三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱以及性心理异常等现象出现，这些来自情感的压力，一旦得不到及时而有效的缓解或调适，就可能引起心理失衡，严重的会导致精神类疾病。

④人际关系的压力。由于大学校园属人群密集型场所，因此，大学生同样面临着各种复杂的人际关系。一个大学的学生由于来自不同的地域，文化背景、价值观不尽相同，其个性、习惯的差异更显突出，因此，学生之间容易发生人际关系方面的摩擦与冲突，且无力自行妥善解决，造成交往受阻。一些大学生因为缺乏交往技巧和能力，为找不到真正的知己而苦恼，出现不同程度的人际关系焦虑症状。

### 3) 家庭环境因素

①父母期望值的压力。当今社会，家长们普遍存在望子成龙、望女成凤的心态。为了子女升学，诸如考大学、考研或出国留学等，许多家长煞费苦心，不惜一切代价。这样一种来自父母的强烈期望，既可能成为大学生们勤奋学习的动力，也可能适得其反，成为大学生难以承受的心理负担。

②经济压力。在经济体制转轨时期，由于城乡差别以及收入悬殊问题在大学生中会表现得相对明显。就高校贫困生而言，尽管谁也不愿贴上“贫困生”的标签，但现实却是，在生活条件方面，从吃穿用度乃至言行举止都与来自大城市的学生有很大差别，他们除了参与学业竞争外，还得承受因高额学费和生活开支带来的经济压力，不少贫困生在学习之余不得不依靠勤工俭学维持学习和生活。因此，他们所承受的心理压力明显超过了其他同学，容易心理不平衡。

### 4) 自身缺陷因素

有少数大学生因遗传等因素，在长相、身材、高矮、胖瘦等方面有所欠缺；或因患有某种疾病导致身体素质欠佳，在学习和训练的过程中往往感到力不从心；或

因自身的个性缺陷，如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些因素很容易让大学生产生“我不如人”的心理，久而久之，就会造成严重的心理负荷，其心理承受力也越来越差。

### 1.3 大学生心理咨询

你对心理咨询有误解吗？

**误解 1：** 我的心理没问题，心理咨询与我无关。

其真相是，心理问题如同感冒，每个人在人生的不同阶段都曾或轻或重地存在过心理困惑或心理障碍。心理咨询帮助的对象就是日常生活中的普通人。普通人会遇到一些现实问题，感到困惑或痛苦，个人努力一时又无法排解，就需要心理咨询。

那种认为只有负面情绪累积到“病”的程度才需要咨询的看法是错误的。如果目前出现的问题自己无力解决，又影响工作和生活，就应求助心理咨询。其实，就算非常健康、毫无心理问题，也可以接受“心理发展”等方面的咨询辅导，如职场生涯规划、亲子关系培养、儿童智力、情商培养等，这可以进一步发挥个人的潜能。

**误解 2：** 如果去接受心理咨询的话就代表自己不是健康人了。

其真相是，首先，心理问题与精神病是两个完全不同的概念，精神病是医学概念，与一般的心理问题或心理障碍有很大区别。身体不适，我们要休息、锻炼和保健；心理不适同样也要休息、锻炼和保健。专业的心理咨询人员就如同教练和保健师，是人们心灵保健的指导者。

其次，心理问题求助于心理咨询并不意味着不正常，相反，恰恰表明了个体具有较高自我认知和生活目标，希望通过心理咨询更好地完善自我，生活得更幸福，而不是回避或否认问题。心理咨询可以帮助人们认识和开拓自身，不断突破自我设限，全面而充分地发展。

**误解3:** 去心理咨询要讲出隐私, 感觉不安全, 也不好意思。

其真相是, 咨询师的确会面对来访者的一些隐私, 但是专业咨询师在咨询时不会带有任何个人的主观立场和价值判断, 而是从来访者的角度出发, 为了解决问题而给出建议。同时, 咨询师有义务为咨询者保密, 也必须遵守保密原则, 并且严禁与咨询者之间有咨询业务之外的私人关系。

举两个例子。第一, 在街上咨询师看到自己的受咨询者, 绝不会主动上前打招呼。第二, 专业咨询师可以给咨询者安全感。除了年龄、婚姻状况、文化程度和职业类型, 你可以在登记单、初诊卡上填化名、虚构地址或不写工作单位, 咨询师都不会介意。可以这么说, 专业的心理咨询师, 就是一面镜子, 来访者面对咨询师就如同面对自己的内心世界。

**误解4:** 心理咨询师一定要有叫得响的头衔或者年纪大一些的才好。

著名心理学专家李子勋说过: “不要迷信专家, 心理咨询没有什么专家!” 这确实反映出心理咨询与一般行业的区别。有教授、博士头衔也未必说明他(她)一定擅长心理咨询, 那只能说明他(她)在学术上的造诣。

心理咨询是极具挑战性的工作。咨询师必须具备专业素质, 有一定学历背景, 熟知心理学, 精力充沛, 思想开放, 感知敏锐, 具有良好的思维反应能力和表达能力, 并具备助人为乐的人格条件。

**误解5:** 心理咨询就是聊聊天, 发泄一下, 开导一番, 寻求安慰罢了, 不算治疗。

其真相是, 心理咨询当然也有宣泄、开导、安慰作用, 但是上述观点忽视了或没有意识到心理问题是需要专门治疗的, 否定了心理咨询的专业性。心理咨询是由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识, 遵循心理学原则, 通过各种技术和方法, 帮助求助者解决心理问题的过程, 这些都是有学理基础的, 绝非简单的聊天或者宣泄。

心理咨询有一套完整的操作规程, 有专门的测试量表和测试手段, 有专门的交谈问答技巧, 旨在帮助求助者发现自身的问题和根源, 从而挖掘求助者自身潜在的能力, 来改变原有的认知结构和行为模式, 以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力, 这也绝非一般的谈话开导所能做到的。