



高等院校通识课教育精品系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材



扫描二维码
了解本书的
配套资源

- 微课视频
- PPT课件
- 电子教案
- 素材资源

大学生 心理健康教育

主编◎董朝燕



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 董朝燕主编. —北京: 新华出版社, 2021.9

ISBN 978-7-5166-6019-5


I. ①大… II. ①董… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 179257 号

大学生心理健康教育

作 者: 董朝燕

责任编辑: 陈君君

封面设计: 

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100010

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

印 刷: 北京荣玉印刷有限公司

成品尺寸: 185×260mm

印 张: 17

字 数: 280 千字

版 次: 2021 年 9 月第 1 版

印 次: 2021 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-6019-5

定 价: 59.80 元

目

录

第一章 大学生心理健康概述

第一节 大学生与心理健康 /3

- 一、健康与心理健康 /4
- 二、大学生心理健康的标准 /5
- 二、影响大学生心理健康的主要因素 /8

第二节 大学生心理咨询 /12

- 一、心理咨询概述 /13
- 二、大学生心理咨询的意义和特点 /14
- 二、心理咨询的途径及实际应用 /18

第三节 大学生心理困惑及异常心理 /22

- 一、大学生常见的心理困惑与异常心理 /23
- 二、大学生常见的心理疾病及其应对 /25
- 三、大学生精神障碍的应对措施 /30

第二章 大学生健全自我意识塑造

第一节 自我意识概述 /38

- 一、自我意识及其内涵 /39
- 二、自我意识的形成 /42
- 三、自我意识的结构 /43
- 四、自我意识的功能 /44

第二节 大学生自我意识发展 /45

- 一、大学生自我意识发展规律 /45
- 二、大学生自我意识偏差的类型 /53
- 三、大学生自我意识偏差的原因 /54
- 四、大学生自我意识偏差的调适 /57

第三节 大学生健全自我意识的培养 /58

- 一、健全自我意识的标准 /58
- 二、大学生健全自我意识的塑造途径 /58

第三章 大学生人格发展

第一节 人格概述 /69

- 一、认识人格 /69
- 二、人格的影响因素 /72

第二节 人格的构成 /75

- 一、气质 /76
- 二、性格 /80

第三节 人格的协调发展 /82

- 一、人格的发展 /82
- 二、大学生常见人格发展不足 /83
- 三、人格与健康 /91
- 四、人格完善 /93

第四章 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点与心理机制 /99

- 一、认识“学习” /99
- 二、大学的学习特点 /103
- 三、大学各学习阶段的特点 /107

第二节 大学生常见的学习心理障碍及调适 /108

- 一、大学生常见的学习问题 /108
- 二、大学生常见学习心理问题 /110
- 三、大学生常见学习心理问题的调适 /111

第三节 大学生学习能力的培养及潜能开发 /114

- 一、适当的动机促进学习 /114
- 二、确立适当的学习目标 /117
- 三、寻找适合自己的学习方法 /119

第五章 大学生情绪管理

第一节 情绪概述 /125

- 一、情绪的含义 /125
- 二、情绪的分类 /127
- 三、情绪的功能 /129

第二节 探寻情绪——大学生常见不良情绪 /133

- 一、情绪的认识：常见的不良情绪 /134

二、探索情绪的生理和心理机制 /140

第三节 做情绪的主人——积极情绪的养成 /143

一、情绪的自我调适 /143

二、向幸福出发：积极情绪的培养 /146

第六章 大学生人际交往

第一节 人际交往概述 /153

一、人际关系 /153

二、人际交往的模式 /154

三、人际交往的发展阶段 /155

四、人际交往的功能 /157

第二节 大学生人际交往特点及影响因素 /159

一、大学生人际交往的特点 /159

二、人际吸引 /161

三、人际交往中的心理效应 /163

第三节 亲子关系 /165

一、大学生与父母关系的特点 /165

二、大学生如何处理与父母的关系 /167

第四节 大学生人际交往障碍及调适 /168

一、大学生常见人际交往问题 /169

二、大学生人际交往问题调适 /171

三、大学生人际交往的原则及技巧 /172

第七章 大学生恋爱心理及性心理

第一节 大学生恋爱心理 /181

一、大学生恋爱心理发展的规律特点 /181

二、大学生恋爱存在的问题及调适 /192

第二节 大学生性心理 /197

一、“性”为何物 /198

二、性心理的发展历程 /199

三、性心理成熟的标准 /200

四、“性”福的烦恼——有关“性”的那些事儿 /200

五、树立正确的性道德观 /202

六、学会规避风险 /202

第八章 大学生压力管理与挫折应对

第一节 压力 /207

一、何为压力 /207

二、压力的产生与特点 /209

三、压力对大学生的影响 /212

第二节 挫折 /215

一、大学生挫折心理 /216

二、挫折的产生与特点 /217

三、挫折对大学生的心理影响 /222

第三节 压力与挫折的应对方法 /225

一、认知层面：正视压力与挫折 /225

二、行为层面：积极应对的技巧 /227

三、能力层面：提高心理复原力 /229

四、人格层面：培养乐观品质 /232

第九章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命及其意义 /239

一、认识生命 /239

二、生命的意义 /242

三、生命的终结——死亡 /246

第二节 珍爱生命——大学生心理危机干预 /249

一、大学生心理危机 /249

二、大学生心理危机的干预 /252

三、大学生心理危机救助 /254

第三节 珍爱生命 /257

一、大学生的生命困惑 /257

二、珍爱生命 /258

三、守护生命 /260

参考文献 /269

第一章

大学生心理健康概述



健康是一个人成长和发展的基础条件，是事业成功和生活幸福的必要保障，每个人对健康的认知都有自己的定义，大部分人更加重视身体的健康，从某种程度上来讲，身体没有疾病就是健康的，可见这种诠释更多的是从生物学的角度出发，健康的对象主要体现在人的躯体层面。然而，据中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会统计，截至2015年年底我国重度精神患者超过1600万人，各类精疾病患者超过1.8亿人。现代医学的研究证明，心理的、社会的和文化的因素与人的健康和疾病有着非常密切的联系。

本章学习目标

- 掌握心理健康的含义；
- 了解心理健康的标准；
- 掌握影响大学生心理健康的主要因素；
- 正确认识和评价大学生心理咨询；
- 化解大学生心理困惑及异常心理。

导入案例

赵心上大学以前是个“超级学霸”，一心只知道用功读书。上了大学后，听师兄师姐们说以后立足社会只凭学习好是不行的，要踊跃参加各种各样的社团，锻炼自己的能力。想来想去，赵心选择了一个自己想尝试的社团——话剧社。

赵心应聘话剧社社员，孙健是“面试官”之一，二人在面试过程中第一次相遇。

赵心是南方人，长相清秀，皮肤白皙。孙健见了赵心就很喜欢她，在面试过程中孙健提了很多问题，赵心虽然很紧张，但还是被孙健选进了话剧社。

自从赵心进了话剧社之后，孙健就魂不守舍。话剧排演的时候，经常忘词。只要赵心在，孙健就很紧张。整天魂思梦绕，晚上也睡不好觉，天天都在想要如何获得赵心的芳心。孙健越是想在赵心面前表现好，就越容易出丑。有一次孙健明明晚上把台词背得滚瓜烂熟，但是到排练的时候又搞错了，惹得台上的人一阵爆笑。孙健恨不得找个地缝钻进去。孙健很是纳闷，心想：“平时我风流倜傥、英俊潇洒、出口成章，怎么见到赵心就变得愚钝了呢？面对几百人的演讲我都不紧张，怎么在赵心面前词不达意呢？”孙健开始觉得自己不正常了。

孙健一紧张就词不达意，这还算好的，孙健的同学吴南，每当心情不好或考试紧张的时候他就会买东西，宿舍里堆满了他买的电子产品和衣服等，这些东西足够宿舍几个人用4年。

同是话剧社的王慧，一紧张就想吃东西。有一次话别的大型表演前，王慧很紧张，就和孙健一起去吃东西，好家伙，一顿吃了两碗面条，三个烧饼，比孙健胃口还大。

这两个人都是孙健眼中的奇人，觉得他们也不正常，但又说不上怎么不正常。

在经济飞速发展的今天，心理问题也成了大家越来越关注的话题，和心理健康有关的电视节目《心理访谈》《谁在说》等成了收视率很高的节目，“都市生活压力这么大，现代人有点不正常其实很正常”，这是电影《天生购物狂》中的一句台词。心理问题对现代人来说已经不是什么高深的专业名词，心理问题和精神疾病也不是什么罕见的事儿。

压力充斥着大学校园，学生之间存在着各种攀比和竞争，学生中的心理问题和精神疾病也不罕见。孙健和赵心都是从高考的独木桥上挤过来的，上高中时就寄希望于大学，上各种辅导班、紧张地复习，目标只有一个——上大学。虽说现在大学扩招，考个大学很容易，但是考进大学之后又立马要为以后的“生计”打算，是考研、找工作还是出国？要找什么样的工作？什么样的工作更适合自己的？本以为上了大学就能歇口气，享受一下美好大学时光的他们，没想到要面临更多的挑战。面对茫然的大学生，有的变成“学霸”，有的选择参加各种社团来锻炼自己，有的不辞辛苦学着去做兼职，也有的依旧依靠父母安稳度日。在压力和竞争并存的现状下，大学生也成了心理问题和精神疾病侵袭的对象。

第一节 大学生与心理健康

伴随着大学生身心的成长，不少人更加重视自己的外形，而忽略了自己的健康状况，每日的活动与饮食全凭个人喜好而定，有的为了身材苗条，节食减肥，甚至经常头晕无力，严重影响到身体健康；有的为了方便，不去食堂吃饭，经常用方便食品取代三餐，不积极的生活状态对人体的健康产生了不良的影响；还有一些学生经常通宵打电脑，玩游戏，白天萎靡不振，只好在宿舍睡觉，与人体正常的作息时间完全不符，久而久之，也会影响到在校的学习状况，对学习丧失了

兴趣，严重的网络成瘾依旧不自知。近年来，有研究报道，国内大学生的体质总体呈现下降趋势，而造成这种现象的主要原因是在校大学生的不良生活习惯与缺乏健康的生活态度，那么新时代大学生应该具备什么样的健康新理念与健康新水平呢？影响我们健康的因素又有哪些呢？

一、健康与心理健康

长久以来，“没有病痛就是健康”的观念一直被许多人所持有，随着社会的不断发展，人们对健康的理解也发生了很大的变化，社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，也越来越强烈地认识到，真正对我们构成威胁的不仅仅是来自躯体的不适，还有来自我们内心世界的焦虑、恐惧、孤独、苦闷等消极情绪，生活中困扰我们的不仅有物质的匮乏、生理的疾病，还有复杂的社会环境、人际关系以及许多让我们无法把握的情绪、欲望和烦恼，人不仅是一个生物体，还是一个有着复杂的心理活动，生活在一定的社会环境中的完整的人。理论研究和实践证明，人是生理、心理与社会三者的完整统一。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时，在《世界卫生组织宣言》中为健康定义：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的安宁状态。”1989年世界卫生组织对健康的表述为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”以下是健康所包含的四个方面具体内容。

1. 身体健康

身体健康的表现是体重合适，身体匀称而挺拔；能抵抗普通感冒和传染病（这不仅表现为少生病，还包括不药自愈的能力）；眼睛明亮，反应敏锐；头发具有光泽而少头屑；牙齿清洁，牙龈无出血且颜色正常；肌肤具有弹性。

2. 心理健康

心理健康是指智力正常；有自知之明，能正确认识自己存在的价值，接受自己；有自我控制的能力，能适度表达情绪；人格健全，心理行为符合年龄与性别特征，具有同情心与爱心；热爱生活，善于交往，有较强的社会适应能力。

3. 社会适应良好

社会适应良好主要包括能胜任各种角色，正确认识他人，与他人的关系和谐，既能接受他人，也能为他人所接纳。

4. 道德健康

道德健康的最低标准是不损害他人，最高标准是无私奉献，达到自我实现。

健康是个整体概念，总体的健康比各个部分的健康更重要，因此，上述四个层次的健康并不是独立的，它们之间是相辅相成的，生理健康是心理健康的基础，没有健康的体魄，很难有乐观积极的心理状态。而没有健康的心理，在社会适应能力和个人的道德素质方面也很难有良性发展。

二、大学生心理健康的标准

越来越多的人重视心理健康，但在我国古代就已经有人提出了心理健康的标准——“天人合一”。

“天人合一”的思想最早是由庄子提出，后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为“天人合一”的哲学思想体系，并构建了中华传统文化的主体。“天人合一”可以被解读为人与自然的和谐，以及人内在生命的和谐。从我国传统文化的角度来看，一个人的心理是否健康，主要看个体是否与外在保持和谐，个体的内在是否和谐。这种“和谐”在今天仍然是学者们对心理健康标准界定的核心，由于所处的时代不同，又存在文化差异和个体差异，研究的角度、出发点和参照系不同，因此对心理健康的标准还没有一个统一的概念，我国专家学者根据心理健康的一般标准，针对我国大学生整体的年龄文化水平、心理特征、社会角色特征，提出了大学生心理健康的标准，可以概括为八个方面。

1. 智力正常

主要表现为对学习有较浓厚的兴趣和强烈的求知欲望，具有感知、记忆、思维、想象等方面的能力，在对外部世界的感知过程中产生极大的兴趣。

2. 意志健全

克服困难实现预定目的的意志品质，自觉、果断、坚持、自制，主动改变现实自我以趋近于理想自我，形成一个“新我”的过程。

3. 情绪稳定

情绪稳定即有稳定、积极的情绪状态。愉快情绪多于不愉快情绪，善于控制和调节自己的情绪，表现为既能克制约束，又能适度宣泄；不过分压抑，又能恰如其分地表达情绪；情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要。情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起这种情绪的情景相符合，能协调与控制情绪，从行动中寻求乐趣，保持良好的心境。

4. 和谐的人际关系

表现为乐于交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友在交往中保持独立而完整的人格；能够客观评价自我和他人，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极的交往态度；交往动机端正。

5. 人格完整

人格构成的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面有机结合，协调统一。具有良好的社会功能和有效地进行活动的心理学基础。人格完整是大学生心理健康的核心要素。如果个人经常发生强烈的内心冲突，行为与态度不一致；看问题只看表面而忽视本质；一切以自我为中心；情绪情感不稳定；自信心低，责任感弱，该个体的人格即属不良人格，不良人格容易导致个体陷入心理危机状态。

6. 恰当的自我评价

一个心理健康的大学生能够体验到自己存在的价值，对自己目前所处的状态和环境，以及自我未来的发展方向都有清醒的认识，并能正确地认识自己，客观地评价自己，为自己确定适合的生活目标，制定切合个人实际的目标；同时也能悦纳自己，不妄自尊大，也不妄自菲薄。

7. 良好的适应能力

能够正确认识环境并正确处理个人和环境的关系。心理健康者在遇到环境发生变化时，能够对环境进行客观的认识和评价，积极主动地调整自己，以符合新环境的要求。

8. 心理行为符合年龄特征

人的生命发展会经历数个不同年龄阶段，每一年龄阶段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为模式，心理学中称为“年龄特征”，大学生处于青年中期

(18 ~ 22岁)，心理健康的大学生应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式，朝气蓬勃、精力充沛、勤学好问、反应敏捷、独立自主。



扩展阅读

马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的 10 条标准

著名心理学家马斯洛和米特尔曼曾提出人的心理是否健康的 10 条标准如下。

(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行为。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 能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) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本要求。



课堂活动

通过下表可以测出您的心理状况是否健康。

测试说明:自觉关注自身心理健康是一种好的习惯,也是自我成长与成熟的重要表现。对下列各题做出“是”或“否”的回答,可大致看出你的心理健康状况。

题目	是	否
1. 每当考试或提问,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. 身体经常发抖。		
6. 会因为突然的声响而跳起来,全身发抖。		
7. 别人做错了事,自己也感到不安。		
8. 经常做噩梦。		
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。		
10. 经常会发生胆怯和害怕。		
11. 常常稍不如意就会怒气冲冲。		
12. 被别人批评时会暴跳如雷。		
13. 别人请求帮助时会感到不耐烦。		
14. 做任何事情都松松垮垮,没有条理。		
15. 脾气暴躁焦急。		
16. 一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是一样。		

续表

题目	是	否
17. 被别人认为是一个挑剔的人。		
18. 总是被别人误解。		
19. 常常犹豫不决，下不了决心。		
20. 经常把别人交办的事情搞错。		
21. 会因不愉快的事缠身，一直忧忧郁郁，解脱不开。		
22. 奇怪的念头浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。		
23. 尽管四周的人在快乐地取闹，自己却觉孤独。		
24. 常常自言自语或独自发笑。		
25. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。		
26. 情绪极不稳定，很善变。		
27. 常有生不如死的想法或感觉。		
28. 半夜里经常听到声响难以入睡。		
29. 感情很容易冲动。		
总分:		

记分方式：每题回答“是”记1分；回答“否”记0分；各题得分相加，统计总分。

答案解析：

1 ~ 5分：你的表现属于正常。

6 ~ 15分：心里有些疲倦了，需要合理安排学习，劳逸结合，进行自我精神调节和放松。

16 ~ 30分：心理不太健康，有必要求助心理咨询老师，相信你会很快从烦恼不安中走出来。

二、影响大学生心理健康的主要因素

影响大学生心理健康的主要因素由两方面来决定：一是遗传，二是环境。遗传决定人的潜能，环境决定这种潜能是否能发挥出来，以及发挥到什么程度。

1. 遗传因素

遗传对一个人发展的影响，一直是心理学家们争论的焦点。精神疾病是否遗传？回答是肯定的，一些对于双生子精神分裂症的研究表明，同卵双生子的平均相关是0.48，异卵双生子的平均相关只有0.17，另外，父母患有精神分裂症会增

加子女患精神分裂症的风险。这些研究强有力地证明了精神分裂症受遗传影响。

另外一些研究证明了遗传在酗酒、抑郁症、多动症及双向情感障碍和其他一些神经症的作用。也许你的亲戚中有人患这些病症，但请放心，这并不意味着你将来一定会是这些病。研究表明，在有一人患有精神分裂症的夫妻中，只有9%的夫妻，他们的孩子曾经出现过精神分裂症的症状。

据北京医科大学精神卫生研究所和上海市精神卫生中心近年的遗传流行病学研究表明，重性精神疾病患者，如精神分裂症、双向情感障碍等与遗传的关系十分密切，一些轻的精神疾病与遗传的关联度较小。

遗传并非决定心理健康的唯一因素，另一个重要因素是环境的影响。

2. 环境因素

心理学家进行了一些分开的同卵双生子研究，奥斯卡·斯德尔和杰克·尤菲就是这样的一对同卵双生子，奥斯卡由他的母亲在纳粹统治的欧洲抚养，是一名天主教教徒，他在第二次世界大战期间曾参加了希特勒青年团运动，现在被聘为一个德国工厂的管理人，杰克则是一位商店老板，被一个犹太人抚养长大，然后来到了令人厌恶的纳粹区，如今杰克是一个政治自由主义者，而奥斯卡则是一个极端的保守主义者，奥斯卡和杰克享有共同的遗传基因，但由于他们被抚养的环境不同，他们的发展也有了较大的差异，这充分说明了环境对人发展的影响。环境对大学生的影响主要来自家庭、社会和学校。

(1) 家庭环境

环境因素中对大学生心理健康影响最大的就是家庭环境。家庭环境对人的影响主要包括三个方面：家庭的自然结构、家庭中的人际关系和家庭的教养方式。

有研究表明，寄居家庭相对于其他家庭的学生与人交往时更加敏感；单亲家庭的学生抑郁程度更高，心理障碍较严重，更容易产生敏感和自卑心理，同时他们的独立性更强。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视、家庭气氛紧张、与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生抑郁情绪。家庭教养方式从不同方面直接或间接地影响着大学生的心理健康水平，否定的、消极的、拒绝的教养方式对大学生的心理健康起到了一定层面的负面影响；而肯定的、积极的教养方式则对大学生的个性特征、社会交往、自我评价起到了积极的作用。

(2) 社会环境

经济飞速发展、社会巨大进步、全球经济一体化，给大学校园带来了许多负面影响，尤其是一些拜金主义、享乐主义和极端个人主义思想，对大学生的影响十分巨大。“宁可在宝马车里哭泣，也不在自行车后笑”，一些拜金主义思想侵袭着大学校园。社会发展和变化之快，对大学生来说也是一大压力，作为现在的大

学生不仅要成绩好，还要打造自身的各种能力，这样才能在千军万马过找工作这座独木桥的时候找到好工作。

(3) 学校环境

大学是人生的重要时期，是青年在生理和心理上走向成熟和定型的重要阶段。学校教育在提供给学生知识的同时，教师也通过自己的言谈举止，让学生学习到做人的道理，学校、班集体、宿舍是大学生生活的小社会，学校的文化氛围也对大学生有着很大的影响。

世界上不存在没有冲突的家庭，而幸福和不幸的家庭的差别就在于能否有效应对冲突，家庭的不良互动模式是造成个人心理问题的重要原因。

诸多影响心理健康的因素中孰轻孰重？事实上心理问题的出现并不是由单一的因素所导致的，而是各种因素综合作用的结果，只有个体因素、环境因素相互协调，才能避免心理问题的发生。



扩展阅读

家庭的代际传递

郑智是孙健的大学好友。有一天，孙健突然接到郑智妈妈的电话，郑智妈妈特别焦急地说：“孙健，你赶紧去看看郑智吧，他现在整天玩游戏，给他打电话也不接，发信息也不回老师给我打电话说他很多课都没去上，我真是担心死了。”

孙健一下子有点蒙了，赶紧说：“阿姨，您先别着急，我去看看他到底怎么回事。”

郑智妈妈接着说：“好的，这孩子太不让人省心了，现在父母说的话也不听了，你是他最好的朋友，你说的话他肯定听，你劝劝他吧，让他别玩游戏了，好好专心学习，阿姨就拜托你了！”

孙健安慰道：“阿姨，好的，我去找他聊聊，您先别着急。”

挂完电话后孙健感到很奇怪，心想：郑智一直都是比较听话的学霸啊，怎么突然就沉迷于游戏了呢？我得去看看到底是什么情况。

孙健约了郑智一起吃饭，可是过了十几分钟郑智来了。

孙健说：“忙啥呢，怎么还迟到了？”

郑智说：“没忙啥，有点事情耽误了。”

孙健说：“是不是在玩游戏啊？阿姨给我打电话都告诉我了。你为什么会变成这样？”

郑智说：“你别管了，我没事！”

孙健说：“你觉得我会相信吗？”

郑智支支吾吾了半天说出了自己的心里话：“我对现在的课程一点都不感兴趣，你是了解我的，我爱好文艺，高中选文理科的时候我就想选文科，但我妈觉得男生学理科好，非让我学理科，我拗不过就学理科了，本以为上大学能选个自己喜欢的专业，可我妈又说学计算机将来好就业，我就又屈从了，现在我对所学的内容是具的不感兴趣，根本无法投入学习，只能靠玩游戏消磨时间了。”

孙健说：“你要是不喜欢现在的专业，你就和你妈谈，争取选个自己喜欢的专业。”

郑智说：“我妈那张嘴，我能说得过她？很多时候我都觉得她说得很有道理，似乎我也没有更强的理由可以说服她，于是我就妥协了。”

听完郑智的心里话，孙健似乎对郑智理解了很多，这个问题看起来是郑智个人的问题，但又与郑智和妈妈的关系密不可分。

心灵小贴士

这种自我松弛练习法简单易学，既可以调节情绪，又能消除心理紧张和心理压力减轻烦恼。使用这种方法坚持一段时间后，你就能感觉到它能有效地保持心理松弛和舒畅，但关键是要做到持之以恒，使其更加熟练。当你熟练掌握了这种方法之后就可以随时随地地进行练习，坐着的时候可以进行练习，在课间也能抽出片刻时间做一做这样就能缓解心理压力和负面情绪摆脱消极情绪的不良干扰。具体方法如下：

首先，静坐在椅子上，把背部轻轻地靠在椅背上，头摆正，稍稍前倾，两眼正视前方两手平放在大腿上，两脚放与肩同宽，脚掌落地，脚心紧紧贴住地面。

然后，轻轻闭上双眼慢慢深呼吸三次静下心来排除杂念把注意力放在两手和边缘部分，然后再把注意力集中到手心这时心里默念：“静下心来，静下心来！”两手暖和起来。

最后，逐渐将意念移至脚心，重复以上操作，脚心处也会感到暖和起来。一旦双手和双脚都真的感到暖和之后，身体就会有一种轻松飘然的感觉，此时头部也会感到很清爽。

第二节 大学生心理咨询

导入案例

王慧的心理咨询历程

王慧今年20岁，1.65米的身高，体重却有130多斤。王慧说自己贪食症的症状有半年了，间歇性的暴饮暴食不停地吃，以前是一个星期有一两天，后来一个星期有五天都在暴饮暴食。之前王慧有过减肥的经历，吃饭吃八分饱，强迫自己不吃甜食、油炸食品。因为从小就喜欢吃零食，一吃起来就停不下来。刚吃完没多久之后，就变得特别渴望食物，看到什么都想吃，食欲特别旺盛。不吃还好，一旦吃起来就停不下口，已经很撑了还是特别想吃，从早上醒来一直吃到晚上睡觉，没有东西吃就感觉到焦虑，吃完了以后感觉很后悔。读研究生的三年感觉特别无聊，整天待在宿舍里，熬日子，这种情况越来越严重，几乎天天如此，感觉就要崩溃了。她对自己这样一直吃感到焦虑，身体发胖让她变得自卑，本来是想要减肥的，却重了16斤，朋友建议她去心理咨询中心，或许可以有所改变，但是王慧觉得没多大事儿，没有必要浪费时间。

在大家的劝说下，王慧终于鼓足勇气走进了学校心理咨询中心。走进咨询室，王慧的感觉是非常温馨，墙上挂了壁画，桌上放了小花儿，房间的色调也是暖暖的淡黄色。咨询师是一位女教师，让人觉得和蔼可亲，王慧的脑海中首先浮现的就是“知心姐姐”，王慧向这位“知心姐姐”吐露了自己的烦恼。王慧说话的速度就像吃饭的速度一样，哒哒哒，停不住。终于说完了，王慧就等着“知心姐姐”给自己“支招”，告诉自己该怎么办。没想到讲完后，“知心姐姐”居然没有告诉自己该怎么办。王慧暗暗想，就说了不要来咨询了，完全没用。

“知心姐姐”只问了王慧一个问题：“刚刚你滔滔不绝一直讲了30多分钟，我一直在听，我好奇的是在这个过程中发生了什么。”这个问题并没有给王慧支招，而是在引起王慧反思——我怎么就一直不断地讲了30分钟？在反思过程中，王慧发现：原来自己最近一直很着急，很焦虑，“知心姐姐”就像一面镜子一样照出了王慧的焦虑，而这种焦虑是王慧之前根本没有觉察到的。原来王慧一紧张和焦虑就开始猛吃东西。

心理咨询在我国也被称作咨商，或称为辅导，所以一般心理咨商、心理辅导和心理咨询的含义是等同的。咨询师又被称作咨商师和辅导老师，被咨询的对象通常被称为来访者或者案主等。

王慧到底怎么了，需不需要去做心理咨询呢？

关于心理咨询你会不会也非常抵触，觉得浪费时间，就是简单的谈话，根本没有帮助呢，甚至丢脸？接下来我们一起走进心理咨询，哪些问题可以通过心理咨询来表达？

人生在世，风云莫测，激烈的竞争，感情的困扰，亲朋的离合，疾病的折磨，甚至不被理解，不被承认，都会造成心理的伤害，轻则情绪压抑，重则精神崩溃，社会就像一个大舞台，我们来不及做充分的准备，便不得不去面对各种压力和矛盾。升学、就业、恋爱、社会适应、复杂的人际关系、迅速扩充知识的需要和为实现理想而奋斗的决心，等等，这一切，像疾风暴雨一样把你们卷进了人生。你们能适应吗？对付得了吗？如果早年养成的个性和锻炼出的能力能对付眼下社会提出的要求，那么青年期就可以顺利度过，如若不然，由适应不良和超负荷的压力所造成的心理问题就会接踵而来。此时可以寻求哪些帮助呢？

其实，在生活中遇到任何问题，如果自己感到难于应付或不好解决，都可以接受心理医生的咨询或治疗的指导和帮助。心理咨询、心理治疗与心理健康有密切的关系，它们都是治疗心理疾患、保持心理健康，促进人格发展的重要途径与方法。

一、心理咨询概述

心理咨询是心理师协助求助者解决各类心理问题的过程，心理咨询是心理咨询师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式。

现代心理咨询起源于美国的职业指导运动，进入20世纪40年代以后，在第二次世界大战结束和经济萧条的社会背景下，真正意义上的心理咨询时代来临了，心理咨询这门学科发展得很快，心理咨询理论呈现出百家争鸣、百花齐放的繁荣局面。

在学校范围内，心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象，关注对象的现在，心理干预的重点是发展，根本目标是改善个体的心理机能，提高其心理健康水平。在心理咨询活动中，带着自己的问题前来请教的人往往被称为“来访者”，来访者是指有心理困扰，处于亚健康状态的正常人，