



当代潜人才优化心理丛书

大学生心理健康必读

——全国大学生心理健康知识竞赛参考

主 编 聂振伟 贺淑曼 蔺桂瑞

副主编 马喜亭 张 平

高等教育出版社

策划编辑 马 雷 责任编辑 查朱和 郑端

封面设计 刘晓翔 责任绘图

版式设计 范晓红

责任校对 责任印制

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-64054588

社 址 北京市西城区德外大街4号

免费咨询 800-810-0598

邮政编码 100011

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

总 机 010-82028899

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷

开 本 880 * 1230 1/32

版 次 第1版

印 张 0.000

印 次 年 月第 次印刷

字 数 0

定 价 0.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

主 编 贺淑曼 蔺桂瑞 聂振伟

副主编 李 焰 崔 方

编 委 (以姓氏笔划排列)

马喜亭 李金珍 宋 歌

杜 峰 赵丽琴 张 平



序

中国人才研究会会长康人亚都副都 徐颖欣

全国人才工作会议的春风,拨动着无数学子的心田,激励着人们去开发创新、奋发成才。一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面,即将呈现于中华大地。正是在这个重要时刻,我们盼来了《当代潜人才优化心理丛书》的出版。这是中国人才研究超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授联合首都十余所大学心理教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。《丛书》的出版发行,对于大学生的成长和当代青年的成才,具有深远的启迪和推动作用。

大学生和许多青年朋友,正处在成长成才的关键阶段,他们是人才队伍的后备力量,在人才学上称为潜人才。潜人才的素质好不好,基础打得牢不牢,不仅关系着中国的未来,也关系到个人能不能成才、在成才的道路上走得有多远,其关键在于要有健康的心理素质。有的人常常抱怨自己缺乏才华,或者怀才不遇,总与成就无缘。其实要冷静地想一想,其主观因素必有心理健康的问题。正像贺淑曼教授所说的,一个人不怕摔倒,怕的是摔倒了爬不起来,怕的是总在一个地方摔倒。

人才成长规律告诉我们,在现代社会中,智商对一个人成才固然重要,但也离不开情商,两者缺一不可。而两者的基础都是建立在健康心理之上的。因此,优化大学生和青年朋友的心理素养,已经成为人才培养工作中的一件大事。

《丛书》的出版,适应了社会的需求,为大学生和青年朋友的心理素质修养,提供了一套实用的教科书。作为一个人才研究工作者,我认为《丛书》还具有较高的学术价值。作者们从大量心理实验中,精选出很多与健康成长有关的实例,进行了深刻分析和科学总结,形成了一套《丛书》,它包括《大学生心理健康必读》、《心理优化箴言》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。其特色是富有哲理性、科学性、实用性、操作性。有很多至理名言,令人振聋发聩,涓涓细语,让您领悟成才的道理,给读者一种耳目一新、可读可用的极强感受。我相信大学生和青年朋友会喜欢这套《丛书》的,并成为日常生活中离不开的良师益友。

2003年12月25日于北京



序

当代心理学会会长 卜国雄

我十分欣赏贺淑曼教授的论著,也欣赏她主编的书籍。原因有三:其一是科学性强,没有半点“假”、“大”、“空”的、非科学的给人以“水货”的感觉;其二是言之有物,实实在在地给人以知识;其三是语言优美,行文生动、活泼、亲切,贴近读者,给人以极强的可读性。

《当代潜人才优化心理丛书》即将与读者见面,这是继《21世纪人才心理素质教育丛书》后又一套适合高校学生心理健康教育骨干教师使用和大学生阅读的好书。仔细品味,我有三点启示:

首先,一部好书,书的内容和格式必须要创新。本套丛书尽管是具有实用性的读物,但在理论上和实践上都突出了一个“新”字。从认知发展和社会性发展出发,结合实践介绍了贴近大学生生活的方方面面,如社会化与适应、学习、情绪情感、人际关系、网络心理、团体辅导、领袖素质训练等,不论从深度还是广度来说,比起同类的书籍来说,都体现出“新”意,例如《大学生心理健康必读》新颖而独特地为普及大学生心理健康教育的知识和提高大学生对心理健康的认知进行了阐述;可供从事大学生心理健康教育的教师们参考的《大学生心理优化辅导》,强调课堂团体辅导的具体操作方法,团体辅导的被试从三十个扩展到上百个,这种做法尽管可能存在一定的风险,但从另外角度也体现了求新,适宜于大学生提高自我心理素质的《潜能开发训练》、《心理优化箴言》、《心理实验感悟》和《心理困扰自解》给大学生提供了优化自我的心理训练和心理调试的科学指导,真正体现了新颖的方法、箴言和技巧。

其次,一部好书,书的意义必须产生良好的社会价值。在这套丛书中《大学生心理优化辅导》是教材,其他几本是普及心理健康知识、贴近大学生生活的自学读本。本套丛书的编著目的之一就是激励大学生的成功和成就心理,因此本丛书真正体现了心理学读本的社会价值。这样对大学生进行心理健康教育,可以切实锻炼大学生坚忍不拔的意志、培养大学生艰苦奋斗的精神、培养大学生良好的社会生活和社会适应能力,为大学生更好地步入社会奠定良好的基础。

第三,一部好书,写作队伍是个关键。本套丛书联合了北京十余所大学的心理咨询中心主任、教授、副教授、研究生等心理学的专业人员进行编著,这些人员的理论深度和教学实践都为本书打下了基础。

我向来提倡大学生心理素质的重要性。教育的目标是培养全面发展的人。一个全面发展的大学,应该在身、心两方面都得到健康的、充分的发展,因此,教育要促进大学生身心的发展,就离不开心理健康教育。在大学生的整体素质中,心理素质如何直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础,是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提,是促进大学生身体健康的必备条件,是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

我坚信,广大大学生能喜欢上这套丛书。

2004年元旦



前言

中国心理学会 心理学专业学会理事 李敏

您也许读过《21世纪人才心理素质教育丛书》(6本),它在全国高校已有了深远的影响,并成了数百所大学的教材和主要教学参考书。在此基础上,北京工业大学心理咨询中心又牵头,并联合北京兄弟院校又推出了《当代潜人才优化心理丛书》(6本),它包括《大学生心理健康必读——全国大学生心理健康知识竞赛参考》、《心理优化箴言》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。《丛书》以最前瞻性的思维、最新的技巧、最富激情的语言和令人悦纳的方式展示给读者。它将成为您最珍爱的丛书之一。

人才,分显人才和潜人才。显人才是指在某一方面或某一专业作出了有益的创造性贡献的人。显人才根据创造性贡献的大小而分为若干等级。在校大学生属潜人才。已走上工作岗位,但尚无创造性贡献的人,称为准人才。有的人可能终生都处在准人才的状态。他们并不缺乏才华、能力和机遇,然而却总与成就和财富擦肩而过,重要的原因就是因为他们还不具备健康的心理。实践告诉人们:一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。

我国的心理健康教育工作已走过了近20年的历程;“心理健康是健康的一半”的理念,已普遍被人认识和接纳。也可以说,只有心理健康的人才能发挥个人的最大潜能,才能取得大的成就,成为出类拔萃的人才。因此,健康的心理已成为本世纪人才的重要标志之一。

为了使每位潜人才都能迅速地转变成为显人才,目前在一部分大、中、小学已开展了心理健康教育和面向广大学生的心理辅导工作。社会上心理咨询的机构、热线也像雨后春笋一般涌现出来,可谓形势大好,问题不少。

心理健康的人是没有心理疾病的人,但没有心理疾病的人,不一定是心理健康的人。大学生不是心理疾病的高发群体,但由于激烈的就业竞争,有不少学生存在着不同程度的心理问题,如“无力综合症”,即“四无”状态(无目标、无兴趣、无动力、无意志),还有失眠、健忘、厌学、考试焦虑、注意力不集中、头晕、心悸等各种不适。若用各种仪器及理化检验,其结果均为阴性。根据最新医学理论,这是一种不可忽视的身心亚健康状态。

为了普遍提高人才素质,普通高校心理素质教育的方向是:提高大学生对心理健康的认知,掌握一定的优化自我的心理调适技能和方法。心理咨询的方向是:以面向广大正常学生发展咨询为主,障碍咨询为辅。这也就是我们又编著第二套《当代潜人才优化心理丛书》的指导思想。参与本丛书编著的有北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、清华大学、北京航空航天大学、国际关系学院、中国政法大学、北京联合大学等高校的心理咨询中心主任、教授、副教授、研究生。他们都是长期在教学和咨询的第一线,不仅有深厚的理论功底,还有丰富的实践经验。所以这是一套中国本土化的著作,也是更具有操作性的著作。

《大学生心理健康必读》是一本普及心理健康知识的书籍。它以简明的问答形式出现,针对不同类型的问题,给出简明扼要、深入浅出、既有实例、又有方法的解答。在解释每个问题时,都先用几行黑体字给以简炼的回答(竞赛答),下面再用生动的实例解释。

《大学生心理健康必读》也是为即将在全国开展的大学生心理健康知识竞赛的需求而编写的。在此之前,北京10余所高校的专家在北工大参与了该校“大学生心理健康知识竞赛”,并一致肯定这是一个普及心理健康知识的好方法。2004年北京高校将会行动起来,相信外地也会尝试,您会发现这本书的写作方法和有些提法很有创意。

本书主编 聂振伟(北京师范大学心理咨询中心主任、副教授)承担了全书的统稿、审稿、定稿及第一至第三大题的编著工作,贺淑曼(北京工业大学心理咨询中心主任、教授)承担了全书的总体设计、审编及第四至第七大题的编著等工作,蔺桂瑞(首都师范大学心理咨询中心主任、教授)承担了第十至第十一大题的编著等工作。副主编 马喜亭(北京航空航天大学心理咨询中心副主任、教授)承担了第八大题的编著等工作,张平(国际关系学院心理咨询中心副主任、副教授)承担了第八大题的编著等工作。

没有前人的劳动成果,后人无从吸取精华。在编著过程中,一些同行已有的研究成果,给了我们许多写作的启发和灵感。在此表示感谢。

由于作者都工作繁忙,在业余时间写作,时间又紧迫,必有不周之处,欢迎批评指教。

感谢高等教育出版社的热情支持,感谢思想理论教育分社编辑们的认真负责,他们为本丛书的策划、编辑、出版、发行等付出了艰辛的劳动。

2003年12月10日于北京

—

心理健康与心理辅导



1.1 什么是健康和亚健康？

健康不仅指肌体强健和没有疾病,而且是一种生理上、心理上和社会方面的完满状态。亚健康主要是由于激烈竞争和物质大量丰富等原因所导致的心理、生理失衡状况,如心悸、疲倦、紧张、失眠、健忘、注意力分散等。

人人都很关心自己的健康,但人们对健康的理解却各有不同。有人说,没有疾病、没有衰弱现象就算健康;有人说,吃好睡好就是健康;有人说,精力充沛就是健康……到底怎样才算是健康的人呢?1978年世界卫生组织对健康进行了定义。这个定义是对传统健康观念的革命性拓展,也为人类的保健和医疗提出了新的模式,从单纯的生物医学模式发展为生物—心理—社会医学模式。此后科学家及社会工作者仍不断探索,陆续提出更广泛的健康概念。1989年世界卫生组织修订了健康定义,把健康规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好”。这个新概念的突出特点是,强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

健康可以理解为:

健康不仅仅是指身体方面的,也包括心理和社会两个方面。

健康不仅仅包含身体健康、心理健康和社会健康,而是大于身体健康、心理健康和社会健康之和。

健康不是一种十全十美的状态,而仅仅是一种良好的状态,

健康是一个连续状态,健康和疾病之间没有绝对的界限。

健康是一种生活方式,而且是一种积极的生活方式。

健康是一种和谐关系,而且是人与环境的一种和谐的关系。

健康不但是一种外显行为,也是一种内部状态。

健康是一个过程,而且是一个动态的过程。

健康是一种财富,而且是人生的第一财富。

亚健康主要是由于激烈竞争和物质大量丰富等原因所导致的心理、生理失衡状况。如心悸、疲倦、紧张、失眠、健忘、注意力分散等。亚健康最早是20世纪80年代美国医学界提出的命题,当时称此类状况为“雅皮士流感”,因为在80年代早期,这种怪病多发生在三四十岁、经济宽裕的知识女性中。随后,求治的人越来越多,在世界各国不同年龄、种族和阶层的人当中都发现了同样的病例。处于亚健康状态的人群有同样的特点:说没病吧,却总有疲劳、失眠、情绪不稳定等种种不适;说有病吧,医院的常规化验却是正常的。

亚健康也与饮食结构和生活习惯有重要关系,比如摄取的维生素减少,脂肪含量增高,生活不规律,运动与休息安排不当等。另外,吸烟、酗酒以及环境污染也是重要的外因。它的主要症状是:心悸气短、颈肩腰背酸痛、疲倦、紧张、失眠、健忘、注意力分散等。遗憾的是,至今还没有治疗亚健康的“对症药”面世。大学生要防止过早地出现亚健康现象,就要从今天开始,为自己的健康“买保险”,即“养成健康的生活习惯,科学饮食,保持适当的休息,经常锻炼身体,并注重身心调节。把握了健康,就把握了人生第一财富。”

1.2 什么是心理健康?它有哪些三个等级?

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理正常状态。心理健康水平大致分为一般常态心

理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温等,所以要区别心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是正常,而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的,因为一个人随时可能产生心境不良,所以个体的心理健康也不是一条直线。这里的“正常”是用于评价阶段行为的,不是用来描述某一阶段行为的。要区分心理正常与异常尚没有一个适用于任何人的任何情境的心理健康的标准,因为人的心理世界是复杂多样的,即使一个健康的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此,每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇。评价一个人是否心理健康,常用的方法是心理测验,即根据心理学家编制的有关量表所测验的结果进行论断。总之,自我感觉存在情绪困扰的人以及他人感觉行为异常的人应该说不是一个心理健康的人。

1946年第三届国际心理卫生大会具体地指出,心理健康为:

- ① 身体、智力、情绪十分调和;
- ② 适应环境,人际关系中彼此谦让;
- ③ 有幸福感;
- ④ 在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效的生活。(周达生《社会医学概论》,南京铁道学院出版社,1985年版)

由于各人所处的社会文化背景不同,研究问题的立场、观点和方法不一致,衡量人的心理健康与否难以划分出明确的界限。国内外的学者们对心理健康含义的解释和见解都具有一定的参考价值。

心理学家和精神病学家提出的判定心理健康或心理正常与否的基本标准,是指同等条件下大多数人的心理和行为的一般模式,也就是社会常模,即我们常说的心理健康标准。人生活在动态的社会环境中,心理状态会随着环境的变化而有所变化。在自然人群中就会出现有人远离常模或有人与常模有一些差别的现象。因此有学者将人的心理健康水平大致分为三个等级:

① 一般常态心理者。表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生持续保持正常心态,并不断开发心理潜能,提高心理健康水平。

② 轻度失调心理者。表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助,就会消除或缓解心理问题,逐步恢复常态。

少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该像接受人会感冒发热一样,应积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

③ 严重病态心理。表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就可能恶化,成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

这类人只占极少数,但发病者给本人、家庭、社会带来的身体和精神上的痛苦,以及治疗上的经济负担都是十分沉重的。心理健康教育就是通过宣传教育,积极预防严重心理疾病的发生;即使发生了,也早发现,早治疗,把损失降低到最低限度。

大学生应关注自身的心理健康,以积极的心态面对自身的心理问题,就会急取到更高的心理健康水平。

1.3 大学生心理健康的标准是什么？

大学生心理健康的标准概括说有：智力正常、情绪稳定、意志正常、适应良好、自我意识和人际关系良好、有健康的人格。

对于心理健康的实质和机制，不同的学派有不同的理解，通常人们是根据人的心理过程和个性特征是否符合多数人的常态来衡量的。具体说，有以下特征：

① 智力正常。智商的高低与心理健康无关。高智商的人，心理不一定都健康，因为按中国心理学家的理解，智力正常即注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力均正常。如果有幻听、幻觉、幻视、妄想、注意力分散、健忘、思维紊乱等，都属于心理不健康。按加德纳的多元智力来说，人际关系紧张、缺乏内省等均属智力不正常。

② 情绪稳定、意志正常。这属于非智力因素。情绪健康的人也有悲伤、忧愁、烦恼和愤怒，只是他们发泄有度并能及时调节和控制。如果长时间情绪兴奋、激动、抑郁、忧伤，或对刺激无动于衷，或对常人视为无所谓的事激动万分，都属于不正常的表现。意志正常指能有意识地按目标需求支配和控制自己的行动去适应环境。如懒散、拖拉、学习不自觉不主动、管不住自己的行为、优柔寡断、虎头蛇尾等，都是意志不健康的表现。

③ 适应良好。能以积极的态度去面对新环境、了解新环境，了解自己在新的环境中能得到什么，怎样得到，把焦点拉回到现实生活中来，尽快找到冲突的平衡点，尽快地适应新环境，不断找到和建立适合自己的生活模式、工作模式、学习方法、待人接物的方法等。（详见 5.4 题）

④ 有良好的自我意识。能一分为二地对待自己，对自我的认识、评价、监督、控制等方面都较客观。能把“理想的我”与“现实的我”有机地统一起来，既不妄自尊大，又不妄自菲薄，既不过分悲观或乐观，能悦纳自己不可改变的短处，对自己的弱点不回避也不自暴自弃能发挥自己的长处，对自己的长处感到自豪但不狂妄。充满信心并努力发展自身的潜能。

如果狂妄自大、目空一切或自暴自弃等都是心理不健康的表现。

⑤ 良好的人际关系。人际关系的实质是一种情感互动。它并不是单纯指朋友多、人缘好，而是指你能从各种人际关系中得到思想的长进和温暖、友情、爱的体验，从而对生活更充满信心。

心理健康的大学生不仅有许多一般的朋友，还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验，他为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴，又会从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

⑥ 有良好的性格。即热爱生活，勇于进取，乐于助人，富有同情心，心中有目标，活得很充实。如果每天饱食终日，无所用心或经常内疚和有一种负罪感，就不是健康的心理了。

总之，心理健康不是一种固定的状态。一位病人痊愈了叫恢复健康，而没有病的人，若努力锻炼、注意保健，可以更加健康，健康的人不是一点病也没有，有病的人也不是处处是病。

1.4 心理辅导与心理治疗的异同是什么？

二者相同之处都指由受过心理学专门训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，帮助来访者增进身心健康。不同之处是：对象、手段、效果不同。

心理辅导在中国大陆也可称心理咨询,二者的相同之处是:都是由受过心理学专门训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术,帮助来访者增进身心健康,即目标相同。有时咨询中有简单的治疗,治疗中也有咨询。

二者的不同之处简要的有:

① 身份不同。在国外,心理咨询师一般都是有博士学位或多年实践的硕士,而心理治疗者是受过心理学、医学专业训练的临床心理学工作者或医生。在国内,学校心理咨询师都是经过心理咨询专门训练的老师,其中有从事心理学、教育学的工作者及从事学生工作的老师等,而心理治疗者是受过心理学、医学专业训练的临床心理学工作者或医生。

② 对象、内容不同。心理咨询面向的是正常人,心理治疗面向的是病人(个体或群体),即有心理疾病的人。(详见 1.18 题)

③ 模式、手段不同。心理咨询的模式是以发展咨询为主,障碍咨询为辅,以解决健康成长和开发潜能为主,属于心理素质教育范畴。心理治疗是通过药物或特意安排的情境进行治疗,达到消除心理障碍,矫正不良行为,实现患者的身心健康。

正是由于以上几点基本不同之处,才使学校心理咨询有别于医院的心理咨询。



1.5 高校心理咨询与思想政治教育工作的联系和区别是什么?

心理咨询与思想政治教育工作的总体目标是一致的,都是为国家培养德才兼备、身心健康的人才,但两者在学科体系、指导思想、对象、方式方法等都有根本区别。

二者的联系具体体现在以下两点:

① 目的的一致性。人的心理是在社会生活中发展的,具有社会制约性的特点。心理咨询是促进来询者自强自立的过程,这是人格健康发展必需的过程。高校思想政治教育工作的一个重要目的是帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观,形成良好的思想品格和道德风貌。这一目标和人格的健康发展具有一致性。心理咨询和高校思想政治工作都以促进青年学生健康成长为目标,这个共同目标是这两项工作殊途同归的交叉处和重合点。

② 组织的联系性。在高校开设的面向大学生的心理辅导或心理咨询工作,是高校整体工作的一个组成部分,在组织机构上应纳入高校工作的组织系统,成为高校学生工作的一个方面,在组织上接受高校有关部门的领导和支持。

心理咨询与思想政治教育工作的主要区别有以下四点:

① 两者的学科体系和理论指导不同。二者各自有着自己系统的理论、方法与技巧。心理咨询是应用心理学的分支,它的理论指导是心理学,它所面临的问题也不是一般的思想政治教育方法所能解决的。如果没有心理咨询的专业知识和技能,不具备咨询员应有的素质,很难胜任心理咨询工作,甚至使咨询出现偏差和误导。思想政治教育属于政治学、教育学的范畴。它的理论指导是马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想。

② 两者的对象、任务不同。心理咨询的主要对象,是面向广大正常的大学生,主要目标是解决来询学生的心理问题。辨明心理问题的性质,排除心理障碍,恢复心理平衡是心理咨询的主要任务。思想政治教育的对象是指政治、思想、道德等有问题的学生,主要任务是从客观上解决学生的政治立场、方向,提高学生的思想政治觉悟和道德素养,如正确世界观、人生观和价值观的确立,爱

国主义、集体主义观念的培养,遵纪守法教育等等,其内容极为广泛。

③ 工作方法、手段不同。思想政治教育的工作方法和手段,一般透明性大,如批评、表扬、处分,以及开设相关课程、组织报告会,进行参观、访问、座谈,开展讲演比赛、辩论会、讨论会等。心理咨询的职业道德是保守秘密,它则以个别咨询和团体训练为主,同时配合心理健康教育课程、团体咨询、心理测验等方式。

④ 工作效果的评估标准不同。对心理咨询工作的效果主要是从心理问题的解决与否和解决程度的角度来衡量,如失衡的心态是否恢复了平衡,心理障碍是否得到克服,心理疾病是否得到确诊和治疗,心理危机干预是否成功等等。思想政治教育工作则是从理想信念的确立和思想道德素质的提高的角度来衡量受教育者的。

1.6 高校心理咨询的主要目的和目标是什么?

高校心理咨询的目的是提高学生的心理素质。其目标是通过心理咨询使来询者的认识、情感和态度有所优化,帮助来访者更好地适应环境,保持身心健康。

归纳心理咨询的主要目的有五个基本要素:

① 心理咨询解决的是来询者心理或精神方面存在的问题,而不是帮助他们处理生活中的具体问题。例如,一个因考试焦虑来询的大学生,希望咨询员替他交涉缓考的问题;一个在教育子女问题上遇到困扰的母亲要求咨询员找他儿子谈一次话;一个被几家求职单位拒绝的学生要求咨询员为他物色合适的工作……这些问题都是由于来询者对心理咨询的误解所造成的。咨询员对此应加以解释,并引导来询者把解决问题的着眼点集中于自己的心理问题。通过咨询,使消极情绪得到调整,以积极的态度自己面对生活中的实际问题。

② 心理咨询不是一般的助人行为。它是运用心理学的知识、理论与方法从心理上为来询者提供帮助的活动。咨询员是经过专业训练的职业人员。在日常生活中,人们互相帮助,通过谈心使紧张情绪得到缓解,但这不是心理咨询。心理咨询有特定的目的和任务,解决问题有专业理论与方法,而不是一般的社会交往。

③ 心理咨询强调良好的人际关系氛围。在来询者和咨询人员之间必须有一定程度的相互理解和信任,来询者才肯坦诚叙述自己的问题,接受咨询员的帮助。咨询员对来询者的理解和帮助是真诚的,态度是诚恳的,但咨询员与来询者之间的关系不同于社会生活中的朋友或其他人际关系,双方均不谋求发展咨询以外的关系。假如一位多情的女大学生在咨询中获得了帮助,进而对咨询员在感情上产生了依恋,咨询员绝不能为此而动情或与之发展咨询以外的关系。

④ 咨询是一种学习和成长的过程。这种学习和成长主要表现为人格或个性方面的成长。通过心理咨询使来询者学会正确对待自己,从而减少内心世界出现的矛盾和冲突,并学会怎样与他人和睦相处。

⑤ 心理咨询是来询者心理需要的自愿行为。当来询者感到心理不适,产生寻求咨询的需要时,咨询才有意义。

咨询目标就是咨询工作期望的结果。在对大学生进行心理咨询中,总的目标是为了促进新一代人的健康成长,通过对具体问题的咨询或辅导,达到增强大学生的心理素质、增进身心健康的目的。

心理咨询的近期或具体目标是根据来询者的具体心理问题确定的。在心理诊断的基础上,对

来询者的心理问题进行鉴别归类,根据问题的类别确定具体咨询目标。例如,来询者的心理压力来自学习问题,那么,咨询目标就应当定位于有关学习目的、动机、方法或围绕学习而产生的自尊心丧失等负性情绪的调整。假如来询者的心理压力产生于恋爱或人际关系,咨询目标就应定位于确立正确的恋爱观,调整人对己的态度,学会如何与异性交往及怎样和他人和睦相处等问题。来询者如果是为身体或心理上的疾病而苦恼,就应与医疗部门配合为其确诊疾病的性质,进行相应的生理和心理治疗,并帮助其树立康复的信心,以促进身心疾病的早日痊愈。

1.7 高校心理咨询的性质和内容是什么?

高校心理咨询的性质是以帮助大学生心理发展为主,心理治疗为辅,内容是帮助大学生处理好环境适应、学习和潜能开发、人际交往、交友恋爱、情绪管理、求职择业等成长中的困惑,以促进健康人格的发展。

根据大学生的心理特点,有针对性地宣传普及心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。

因此高校心理咨询机构的工作内容涉及大学生成长过程中面临的各方面的问题,有涉及以下几方面问题的大学生可以到心理咨询机构与专业人员共同讨论:

① 心理健康与发展咨询

心理健康与发展咨询主要是帮助有心理问题的学生消除不良症状,调适不良情绪,调整不合理认知,摆脱心理困扰,学习新的经验和思维模式,帮助学生开发自身的潜能。

② 学业与发展咨询

学业与发展咨询主要是帮助学生加深对大学教育的认识和开发对专业学习的兴趣,提高学生对时间管理的能力和改进学习方法,帮助学生提高学习技巧和解决学习过程中遇到的具体困难,帮助学生规划未来学业发展的可能性。

③ 择业与发展咨询

择业与发展咨询主要是帮助学生客观地评价自我,发现自身特点和优势,开发职业兴趣,学习求职方法,提高择业能力,规划未来职业发展道路等。

④ 危机干预

预防大学生自杀是高校心理咨询机构工作的重要内容。大学生自杀的原因很复杂,考试不及格、失恋、经济困难、身体疾病、人际关系紧张等都可能导导致自杀行为。此外,精神分裂症患者、抑郁症患者自杀的可能性较大。自杀可分为两类,一类是冲动型自杀,一类是理智型自杀。冲动型自杀一般由偶然性事件引起,具有突发性,很难防范。理智型自杀一般不是由偶然事件引起,而是有目的和有计划自杀行为。由于理智型自杀一般有一个发展过程,并常常有各种心理与行为表现,所以,可以通过观察及时发现有自杀倾向的学生,并采取干预措施。为了有效防止自杀行为,需要广大师生以及心理咨询专业人员共同参与,并通过心理普查、建立热线电话等手段进行干预。

1.8 心理咨询的过程和基本原则是什么?

心理咨询过程一般包含:建立咨访关系、统合资料、澄清问题、确定目标、制订方案、实施行动、

检查反馈、评估巩固等。心理咨询的原则是理解支持原则、保密原则、耐心倾听和细致询问原则；疏导抚慰和启发教育原则、促进成长的非指导性原则、咨询、治疗和预防相结合的原则等。

坚持心理咨询的基本原则是心理咨询成败的关键。

① 理解支持的原则。主动前往咨询的人,大多是意识到自己在心理上存在某种问题,想通过咨询得到帮助的人。他们对咨询人员抱有很大的希望,同时也可能存有某种担心和疑虑。咨询人员热情诚恳而又自然的态度,有助于形成和谐的交谈气氛,建立相互信任的咨访关系。一个人在心绪不宁或精神上感到痛苦的时候,几句温暖人心的话,一些同情与关怀的表示,都可以使一个情绪快要崩溃的人重新振作起来。来询者的心理问题各种各样,有些问题在常人看来可能是一种不可理解的怪癖,但咨询人员对此应有正确的理解,应给予真诚的关怀与帮助。

② 保密性原则。保密性原则是指咨询者应当尊重和保护来访者的个人权利与隐私,这是咨询成功的必要前提。心理咨询之所以能有效,因为它是建立在相互信任的基础上。心理咨询的保密范围包括:为来询者的谈话内容保守秘密,不公开来询者的姓名,拒绝关于来询者以及个人的隐私情况的调查以及尊重来询者的合理要求等。

保密性原则只有在下述两种情况下可以突破:一是有明显自杀意图者,应与有关方面联系,尽最大可能加以挽救;二是存在伤害性人格障碍或精神病患者,为免于使别人受到伤害,也应做一些预防工作。

③ 耐心倾听和细致询问的原则。心理咨询不是心理学知识讲座,而是启发来询者自己讲述问题。来询者有时自己也对问题理不出个头绪,因此倾听是心理咨询中的重要步骤,只有认真倾听才能了解对方存在的心理问题,才能理解人,进而帮助来询者整理心绪。而且,认真听取来询者的诉说还可以起到帮助来询者解除心理重负,放松紧张情绪的作用。

④ 疏导抚慰和启发教育的原则。多数来询者有心理负担、情绪低沉,他们需要理解、同情、支持与安慰。因此,心理咨询过程中要对来询者在情绪上进行疏导和适当的抚慰与鼓励,还要积极引导,帮助他们理清思绪,找到问题症结之所在,找回自信,并积极寻求解决问题的对策。

⑤ 促进成长的非指示性原则。心理咨询应以咨访双方的真诚关系为基础,这种关系不是一种外部指导或灌输的关系,而是一种启发或促进内部成长的关系。因为人有理解自己、不断趋向成熟、产生积极的建设性变化的巨大潜能,因而心理咨询和心理治疗的任务在于启发和鼓励这种潜能的发挥并促进其成熟或成长,而不是包办代替地进行解释和指导。

⑥ 咨询、治疗和预防相结合的原则。心理咨询和心理治疗虽有区别,但在本质上是相通的。咨询过程本身就有一定的治疗意义,心理治疗也脱离不开必要的咨询过程。

1.9 心理咨询的方式有哪些?

心理咨询的方式因人员数量、条件等不同,采用的方式也不同,一般可分为个别咨询、团体咨询、电话咨询、书信咨询、网络咨询等。

咨询的方式很多,一般因人数、问题性质、条件等不同,多采用以下方式:

① 个别咨询是心理咨询最主要的形式,它在咨询者与求询者之间建立了一对一的关系。个体咨询具有保密性和针对性强的特点,咨询者与求询者之间容易建立信任关系,求询者能够体会到一种安全感,从而能有效地降低求询者的防御反应。

② 团体咨询也称小组咨询,是咨询者对数个有类似心理问题的求询者就共同关心的问题进行咨询的方式,以十人左右为宜。团体咨询的特点是能在较短时间里由专业人员直接面对较多的求询者,便于观察、了解和指导;求询者之间可以相互交流和讨论,从而使他们之间相互产生影响和互相提供支持。

由于团体心理咨询比较符合大学教育的特点,又为大学生所乐于接受,对解决大学生的心理问题效果较好,所以,近年来,团体心理咨询在高校发展迅速,团体咨询的理论和技术在心理健康与指导课程以及心理训练课程中被广泛应用。团体咨询的局限性在于保密性不强,求询者在初期有防御反应,因此,团体咨询在大学生心理咨询中多用于解决一般性的心理问题,如恋爱问题、时间管理问题、人际交往问题等。

③ 电话咨询是指求询者通过电话与咨询者进行交谈的咨询方式。电话咨询具有方便、迅速、及时和保密的特点。求询者通过电话以不见面的方式向咨询者倾诉内心的烦恼,从而缓解精神压力,并得到咨询者的心理支持,这样可以有效降低求询者的顾虑,尤其是对那些不愿到咨询室进行面谈、不愿暴露真实姓名和身份的求询者更为适用。电话咨询的局限性在于咨询者不能直接观察和了解求询者的状态,受通话时间限制,咨询不能深入进行,所以,在大学生心理咨询中电话咨询主要用于回答一些知识性问题和临时缓解一下求询者的精神压力,真正要解决心理问题还是需要到心理咨询机构与咨询者进行面谈。

由于电话咨询具有方便、迅速、及时的特点,所以,电话咨询也是危机干预的重要手段。有的高校设立了心理咨询热线,对防止由于心理危机而酿成的自杀与犯罪行为产生了良好作用。

④ 书信咨询是指求询者与咨询者之间通过书信进行交谈的一种咨询方式。这种方式对那些不愿意或不方便与咨询者面谈的求询者较为适用。但是,书信咨询具有很大的局限性,由于求询者与咨询者不能面对面交谈以及受书信所含信息量低、交流次数少和求询者文字表达能力的限制,使得咨询者不能准确把握求询者的问题,只能提出一些原则性的指导意见,受求询者阅读理解、表达等能力的限制,使得咨询效果受一定的影响。

⑤ 网络咨询是指求询者通过互联网与咨询者交谈的咨询方式。这种咨询方式与书信咨询方式类似,但较书信方式迅速及时。目前,网络咨询仍受文字表达和理解能力的限制,但随着网络多媒体技术的发展,语音与图像将很容易在网上实时传输,因此网络咨询将可能有重大发展。

⑥ 现场咨询是为扩大对心理健康教育的宣传普及,有的高校定期在校园举办心理健康宣传日、宣传周甚至宣传月活动开展的一种心理咨询宣传形式。在校园的某个开放场所处,张贴宣传展板、横幅,摆设心理测量台和咨询台,解答大学生现场提出的心理问题。这种形式的心理咨询一般仅适合于浅显的了解和解答,因为在众目睽睽、不远处有人“旁听”之下,心理不安全、陌生紧张感的产生是自然的。咨询人员应向求询者说明,发现确实有必要深入做咨询者,应主动邀请对方到心理咨询中心去,在安全、宁静的环境中更有利于探讨问题。

1.10 心理咨询员的基本素质是什么?

合格的心理咨询员必须具备的条件有:精湛的业务能力;高尚的职业道德;健康的人格。

精湛的业务能力主要有三项:

① 掌握心理咨询的专业理论。心理咨询工作者应有扎实的心理理论功底,对于普通心理学、人格心理学、教育心理学、医学心理学、心理测量学等学科的基本知识都应掌握。从事心理咨询

工作的人,必须经过专门的培养与训练,取得主管部门认可的合格证书后方能上岗工作。

② 发展多方面的知识结构。在心理咨询过程中会遇到多方面的问题。如,青年的人生观、价值观问题,人际关系问题,人格发展与社会适应问题,专业思想和学习方法问题,青春期生理、心理问题,恋爱婚姻问题等等。这就需要咨询人员有全面的知识结构。此外还应有教育学、社会学以及基础医学方面的基本知识。

③ 积极参加心理咨询的实践活动。在心理咨询中可能遇到各种不同心态的求询者,遇到种种事先意想不到的问题。要丰富自己的心理咨询经验,提高业务能力,除了向书本学习以外,还要向实践学习。在咨询实践中总结经验,提高分析问题、解决问题的能力,形成自己的独特的咨询风格。

高尚的职业道德主要有:

① 热爱咨询事业,有助人为乐的高尚品格。心理咨询是一项助人的工作,从事这项工作需要付出时间和精力,需要爱心、同情心、关心及耐心。有时还要作出无偿的奉献。

② 保护求询者的切身利益,尊重他们的人格和意愿。咨询人员要以自己的态度和行为,使求询者有安全感、信任感。绝不能拿求询者所谈的隐私与咨访关系以外的人随意议论取乐,对待求询者要一视同仁,不管他们的性格气质如何,是否有生理缺陷或某种怪癖,都不得歧视和嫌弃,而要以诚相见、平等待人,尊重求询者的人格。

③ 咨询人员不在咨访关系中寻求个人需要的满足。心理咨询是帮助求询者摆脱精神上的烦恼和困惑,咨询人员不应在咨访关系中寻求自身在爱憎、依恋、欲求等方面的需求和满足。不应向求询者宣泄自己的烦恼和不幸,也不对求询者在情感上寄托爱憎和依恋,他对求询者的关怀和帮助是无私的,不求回报的。此外,咨询员亦不应向求询者索求物质回报。即便是求询者自愿奉送,也应婉言谢绝。

④ 以良好的伦理道德观念指导求询者。大学生生活是大学生世界观、人生观形成的关键阶段。在这一阶段,他们对于人生、事业、友谊、爱情等许多问题的看法还不尽成熟,难免带有某些幼稚和糊涂的观念。心理咨询,在帮助求询者解除心理困惑的同时,要引导他们以积极的态度面对人生,使求询者在解除心理障碍的同时,思想境界和道德品质也得到升华。

健康的心理素质

咨询人员本身应当是心理健康的人。咨询人员的心理健康对求询者的理解和技术指导方面起着支撑作用。咨询人员的心理健康水平越好,在咨访关系中所能提供的帮助也就越大。相反,如果咨询人员本身的心理不健康,他们自己被扭曲的价值观和刁钻古怪的心态会造成咨询中的混乱、冲突,甚至可能诱发出求询者的某些病症。

胜任心理咨询工作的人员的品质有:

① 人格与心态是积极健康的。

② 善解人意,能建立和谐的人际关系。

③ 情绪稳定,没有明显的心理障碍。咨询人员也和正常人一样有自己的欢乐和忧伤。但是,他们善于排遣,有较高的挫折承受能力。他们自身不能有明显的心理疾病,他们同情求询者,但又不使这种情绪陷得太深,保持自己的头脑冷静和心理上的独立性。咨询人员遇有情绪不稳定,或一时难于承受的事件,应暂时停止咨询工作,进行自我调整或求助专业督导的帮助。以防止心理咨询员枯竭现象的发生。

④ 头脑敏锐、感情真挚,有良好的心理素质。

咨询人员与求询者的谈话,应当是坦率的、认真的和真诚的。咨询人员的情绪应当是轻松、愉快、自信和富于幽默感的,咨询人员良好的心理素质,还表现在他们高度集中的注意力、良好的记忆