

## 前 言

21 世纪以来，中国社会变迁剧烈、中外思想文化相互碰撞、价值观念多元、各项改革深入、人才竞争激烈，这些给大学生带来了机遇和挑战，同时也给他们的心理世界造成了巨大的压力，导致他们的心理问题明显增多。近年来，大学生心理健康教育问题越来越引起党和政府、社会各界的高度重视，《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）明确指出，加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。当代大学生作为国家培养的 21 世纪高素质人才，不仅要具备良好的思想道德素质和现代科学文化素质，还要具备积极向上的心理素质。大量事实证明，只有具备良好心理素质的人，才能在事业上发挥更大的正能量，创造出更有价值的人生。为此，编者按照理论联系实际、突出指导性的原则编写了这本与大学生心理健康教育相配套的教学案例集。

本书是编者根据多年的心理健康教育和心理咨询工作经验，紧密结合大学生学习生活中的典型问题编写而成的。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，旨在通过对案例的叙述、分析与点评来帮助大学生解决现实生活和在学习中所遇到的心理困惑，为其处理好各种心理问题提供有针对性的指导。

本书设计了“初入校园两茫然”“求学路上酸苦甘”“人际交往千千结”“校园恋情悲喜剧”“塑造人格方寸间”“自我探索面面观”“明辨生命美与丑”“求职就业行路难”“冲破雾霾见蓝天”“历寒梅花傲春绽”十个专题，基本上涵盖了大学生在校学习生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的有益辅助教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

本书汇聚了集体的智慧，由开封大学李明教授（国家一级心理咨询师）和黄河水利职业技术学院赵俊亚副教授担任主编，开封大学曾小平、王明瑞两位副教授担任副主编，参加编写的还有开封大学毛少华老师、黄河水利职业技术学院乔新杰老师和郑州工业应用技术学院贾灵充老师。其中，贾灵充负责编写专题一和专题五，赵俊亚负责编写专题二、专题三、专题四，李明负责编写专题六，毛少华负责编写专题七，王明瑞负责编写专题八，乔新杰负责编写专题九，曾小平负责编写专题十。全书由李明负责统稿、审定。

在编写过程中，我们参考和借鉴了国内外大量有关心理健康的文献，并吸纳了国内外专家、学者的研究成果，在此一并表示感谢。

尽管编者努力追求内容完善、精益求精，但受水平所限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评、指正和谅解。

编者  
2016年3月

# 目 录

## 专题一 初入校园两茫然

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 案例教学 .....              | 3  |
| 案例 1 离家的孤雁 .....        | 3  |
| 案例 2 顾影自怜的小曹 .....      | 4  |
| 案例 3 放飞后的自由鸟 .....      | 5  |
| 案例 4 他想换专业 .....        | 7  |
| 案例 5 一切从零开始 .....       | 8  |
| 案例 6 想退学的高分学生 .....     | 9  |
| 案例 7 他曾是教师的重点照顾对象 ..... | 11 |
| 教师心语 .....              | 12 |
| 知识链接 .....              | 13 |
| 心理测试 .....              | 14 |
| 互动空间 .....              | 17 |
| 心理学效应 .....             | 18 |

## 专题二 求学路上酸苦甘

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 案例教学 .....              | 21 |
| 案例 1 离校出走的女生 .....      | 21 |
| 案例 2 为什么对学习提不起兴趣? ..... | 21 |
| 案例 3 最讨厌学英语 .....       | 22 |
| 案例 4 可憎的厌学怪圈 .....      | 23 |
| 案例 5 一到考试就失眠 .....      | 25 |
| 案例 6 总在关键时刻掉链子 .....    | 26 |
| 案例 7 考上大学后能干啥? .....    | 28 |
| 案例 8 为何付出与收获不匹配? .....  | 29 |
| 案例 9 他心力交瘁 .....        | 30 |
| 教师心语 .....              | 31 |
| 知识链接 .....              | 32 |
| 心理测试 .....              | 32 |

|            |    |
|------------|----|
| 互动空间·····  | 33 |
| 心理学效应····· | 34 |

### 专题三 人际交往千千结

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 案例教学·····             | 39 |
| 案例 1 格格不入的性格·····     | 39 |
| 案例 2 他为什么要休学?·····    | 41 |
| 案例 3 我不愿回宿舍·····      | 42 |
| 案例 4 调换宿舍能解决问题吗?····· | 43 |
| 案例 5 嫉妒是人际交往的大敌·····  | 45 |
| 案例 6 众人拾柴火焰高·····     | 46 |
| 案例 7 向胆怯发起反击·····     | 47 |
| 教师心语·····             | 47 |
| 知识链接·····             | 48 |
| 心理测试·····             | 49 |
| 互动空间·····             | 52 |
| 心理学效应·····            | 52 |

### 专题四 校园恋情悲喜剧

|                        |    |
|------------------------|----|
| 案例教学·····              | 57 |
| 案例 1 男友要与她分手了·····     | 57 |
| 案例 2 绽放的百合花·····       | 58 |
| 案例 3 学会独立·····         | 59 |
| 案例 4 糊涂的爱·····         | 59 |
| 案例 5 轻生能挽回逝去的恋情吗?····· | 61 |
| 案例 6 爱的责任·····         | 62 |
| 案例 7 陷入深深的懊悔之中·····    | 63 |
| 案例 8 爱的迷失·····         | 64 |
| 教师心语·····              | 65 |
| 知识链接·····              | 66 |
| 心理测试·····              | 66 |
| 互动空间·····              | 68 |
| 心理学效应·····             | 69 |

### 专题五 塑造人格方寸间

|           |    |
|-----------|----|
| 案例教学····· | 73 |
|-----------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 案例 1 摆脱羞怯的幽灵 ..... | 73 |
| 案例 2 滑向虚荣的深渊 ..... | 74 |
| 案例 3 性格内向真孤独 ..... | 76 |
| 案例 4 冲破封闭交往圈 ..... | 77 |
| 案例 5 莫让偏执害了你 ..... | 79 |
| 案例 6 自恋引发的问题 ..... | 80 |
| 案例 7 父亲陪她去招聘 ..... | 81 |
| 教师心语 .....         | 83 |
| 知识链接 .....         | 84 |
| 心理测试 .....         | 84 |
| 互动空间 .....         | 87 |
| 心理学效应 .....        | 88 |

## 专题六 自我探索面面观

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 案例教学 .....              | 91  |
| 案例 1 我好胖、好丑 .....       | 91  |
| 案例 2 因为丑，没有人喜欢我 .....   | 92  |
| 案例 3 迷失的羔羊 .....        | 95  |
| 案例 4 压抑掩盖在优秀的表面下 .....  | 97  |
| 案例 5 生活在离异家庭中的大学生 ..... | 99  |
| 案例 6 自卑的包袱越背越重 .....    | 101 |
| 案例 7 以自我为中心 .....       | 103 |
| 案例 8 完美心理 .....         | 104 |
| 教师心语 .....              | 107 |
| 知识链接 .....              | 108 |
| 心理测试 .....              | 109 |
| 互动空间 .....              | 111 |
| 心理学效应 .....             | 112 |

## 专题七 明辨生命美与丑

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 案例教学 .....               | 115 |
| 案例 1 不屈于命运的生命最美 .....    | 115 |
| 案例 2 生命的链条阐释人性善之美 .....  | 116 |
| 案例 3 无腿的生命走出壮美的人生 .....  | 118 |
| 案例 4 “丑”的外表藏不住美的灵魂 ..... | 119 |
| 案例 5 富于创造的生命是最美的 .....   | 120 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 案例 6 谁言寸草心，报得三春晖 ..... | 121 |
| 案例 7 失去道德底线的生命最丑 ..... | 122 |
| 教师心语 .....             | 123 |
| 知识链接 .....             | 124 |
| 心理测试 .....             | 125 |
| 互动空间 .....             | 126 |
| 心理学效应 .....            | 126 |

## 专题八 求职就业行路难

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 案例教学 .....             | 131 |
| 案例 1 我的理想职业在哪里? .....  | 131 |
| 案例 2 一个优秀毕业生的梦想 .....  | 132 |
| 案例 3 徘徊于未来途中的岔路口 ..... | 134 |
| 案例 4 工科女生的漫漫职场路 .....  | 135 |
| 案例 5 她的心情很糟 .....      | 136 |
| 案例 6 让未来的路不再模糊 .....   | 138 |
| 案例 7 别让机遇擦肩而过 .....    | 139 |
| 案例 8 跨行求职天地宽 .....     | 140 |
| 教师心语 .....             | 142 |
| 知识链接 .....             | 144 |
| 心理测试 .....             | 144 |
| 互动空间 .....             | 151 |
| 心理学效应 .....            | 153 |

## 专题九 冲破雾霾见蓝天


|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 案例教学 .....            | 157 |
| 案例 1 翻藏同学书籍为哪般? ..... | 157 |
| 案例 2 她不理人 .....       | 158 |
| 案例 3 自卑困扰着他 .....     | 159 |
| 案例 4 她处处小心翼翼 .....    | 160 |
| 案例 5 因“狐臭”而自卑 .....   | 161 |
| 案例 6 他患上了强迫症 .....    | 162 |
| 案例 7 用快乐掩饰内心的伤痛 ..... | 163 |
| 教师心语 .....            | 164 |
| 知识链接 .....            | 165 |
| 心理测试 .....            | 166 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 互动空间 .....  | 167 |
| 心理学效应 ..... | 168 |

## 专题十 历寒梅花傲春绽

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 案例教学 .....             | 173 |
| 案例 1 脆弱的生命不能承受之重 ..... | 173 |
| 案例 2 物质贫困不可怕 .....     | 174 |
| 案例 3 心态决定命运 .....      | 175 |
| 案例 4 照镜子 .....         | 176 |
| 案例 5 独自飞翔 .....        | 177 |
| 案例 6 挫折也是一所不错的大学 ..... | 178 |
| 教师心语 .....             | 179 |
| 知识链接 .....             | 181 |
| 心理测试 .....             | 182 |
| 互动空间 .....             | 187 |
| 心理学效应 .....            | 188 |

## 参考文献



专题一

**初入校园两茫然**







## 案例1 离家的孤雁

刘某，女，19岁，是大学一年级新生。

刘某来自南方某城市，父母都是知识分子，家境良好，家庭生活温馨。由于她是独生子女，所以从小备受长辈宠爱，家中生活事宜均由父母料理。父母只要求她努力学习，无须承担任何家务劳动，甚至连衣服鞋袜也不用她自己洗。刘某曾就读于当地最好的高中，由于高考没有发挥好，才进入了这所地处西北的普通高校。

刘某的高中老师曾多次在课堂上提到只要努力学习考上大学，一切都会好的。可到了大学以后，她才发现大学和自己想象的完全不一样。在她心目中，大学应该有宽阔的道路、明亮的图书馆、学识渊博的教授、青春飞扬的同学……可来到这里已经一个月了，她看到的是尘土漫天的道路、阴暗狭窄的图书馆和似乎都不爱读书的同学们。她非常想念高中时的同学，可他们都考上了好的大学，只有她在这么偏僻的地方上学，她不好意思与他们联系。就算高中同学打电话给她，她也只对他们说这里很好。她后悔来这里上大学，她不习惯这里的伙食，更难适应这里的气候。她已经感冒好几次了，非常想家。她早上醒来不想起床、不想吃饭，但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。她在操场上跑步时，一听见广播里放的音乐有“妈妈”之类的歌词就禁不住流泪，一边跑一边哭。在宿舍、餐厅、教室、校园里到处都能听见当地人的口音，她总觉得自己是被抛弃的，是在异地的外乡人，她心里很难过，觉得孤独极了。每天晚上熄灯后她都在被窝里哭，也不知道什么时候才入睡的。每到周末，她看见寝室内的本地同学回家了，更伤心难受。她也强迫自己快活起来，忘掉家里的一切，强迫自己好好学习，但基本上学不进去，于是成天提心吊胆：担心期末考试不及格，担心家里人失望，害怕世俗的眼光。

她怀念高中时家的生活气息，经常回忆起高中时代丰富多彩的学习生活，而现在的生活却无聊乏味，心中只有烦恼和忧愁。她简直在大学中一天也待不下去了，只想退学。

### 分析点评

刘某的问题属于典型的新生适应不良问题。大学新生适应问题是一个普遍的问题，也是高校心理咨询中遇到较多的一类问题。随着对大学环境的了解、熟悉和自我调节，有的学生经过一两个月便能基本适应大学生活。但是，少数学生由于没有在外生活的经验，独立性差，情感依赖强烈，心理脆弱，适应大学生活就比较困难。

在本案例中，刘某不适应新环境的主要原因是她对大学的期望过高，加上高中时的老师为了鼓励学生努力学习，把大学生活描绘得过于美好，使学生在不了解情况的前提下，对大学充满了不切实际的幻想。实际的大学与理想中的大学存在的差距，使部分学生产生失望、沮丧的心情。

解决刘某的问题，可通过与她一起分析大一新生心理特点，引导她认识到新同学不适应大学生活是普遍现象，鼓励并相信她能熟悉新环境，适应新生活，确立新目标，塑造新自我。还可通过向她介绍学校所在城市的名胜古迹、旅游景点、小吃风情；介绍她所学专业的前景等，激发她去寻找异地、异乡、异校的优势和特色的兴趣，培养她热爱学校、热爱他乡的感情。在学习方面，一方面要启发她认识目前所学专业的性质、意义，并从社会的发展、人才的竞争角度使其产生紧迫感和责任感，以尽快确立自己新的奋斗目标；另一方面，帮助她了解大学的学习特点，掌握大学的学习方法，特别是处理学习分心的具体方法。在人际关系方面，要给她介绍一些主动融入寝室集体、融入班集体的方法，扩大交往圈，结交新朋友，让自己被人了解、理解，同时也了解、理解他人，使其尽快找到新的情感寄托。最后，要引导她学会在任何情况下都要摆正自己的位置，正确认识 and 面对挫折与失败，尽快适应大学生活。

## 案例2 顾影自怜的小曹

小曹，女，19岁，南方某重点大学大一学生。

小曹上大学之前没有集体生活的经验，她除了学习什么都不操心，也不喜欢与人沟通。高中时她的学习成绩非常优秀，梦想就是要考入这所南方重点大学。刚接到大学录取通知书时，全家人都为她高兴，祝福她实现了自己的梦想，她也对未来的生活充满了憧憬。所以还没等到学校规定的报到时间，她就迫不及待地提前到了学校，想熟悉一下环境，接触一下教师，好好地表现自己。

但是在新生报到之后，小曹便从考上大学的美梦中跌进承受心理问题折磨的噩梦中。同宿舍的同学都是广东本地人，她们在一起说着广东话，讨论包罗万象的话题；她们有说有笑，见多识广，活跃能干。而她不会说广东话，不能与她们交流。小曹因此情绪低落、消沉，失去自信心，认为自己进了“不大好”的环境，每次给父母打电话都会忍不住落泪。小曹觉得自己和宿舍里的同学是不同世界的人，在她们面前，她简直就像一个小孩子。她感到自己处处不如他人，感到孤独、痛苦和自卑，进而觉得她们也看不起自己。她先后参加了校、系、班学生干部的竞选，结果均以失败告终。课堂上，教师深奥难解而又枯燥无味地讲解，让她提不起学习热情。

她渐渐地发现自己“毫无特长”，感到自己与周围的一切格格不入，喜欢独来独往。有一段时间，她曾想过退学。她说她找不到自我，开始厌恶周围的事物，觉得很多人都很“假”。她渴望成功，但又无法改变自己的性格，觉得现在的生活就像黑暗的隧道。她特别怀念过去无忧无虑、单纯自信的生活，常常盼望着放假回家。

## 分析点评

本案例属于典型的大学新生适应不良问题。小曹受到的学校教育突出表现为“以分数论英雄”，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，学习成绩好就行，父母的教育思想和言行也与此一致。为了让孩子专心学习，父母代劳了许多本该由孩子自己承担的责任，在看似爱护其实是剥夺了孩子成长权利的过程中，孩子被养成了温室里的花朵，既自负又脆弱，抗挫折能力极差，一旦遇到困难，就会自暴自弃、自我否定，身心遭受困扰。本案例中的小曹遇到了全方位的应激，表现在学习、生活、人际关系、原有性格弱点等方面，致使她陷入深深的情绪困扰中，迷失了自我。

在大学生群体中，有部分学生由于年幼时的经历、个性和社会环境等因素的影响，人际交往不能顺利发展，甚至产生人际交往障碍。他们中有的人由于身心有缺陷或多次遭受挫折与失败等，觉得自己不如别人，怕丢面子，怕被别人看不起，所以不愿积极主动参与社交活动，自我封闭，在社交场合表现得拘谨消极，事事避让，处处退缩。

像小曹这样社交自卑感严重的人，一般性格内向、感情脆弱、多愁善感，觉得自己这也不如别人，那也不如别人，总担心别人瞧不起自己。在人际交往中，他们常处于一种自我否定的心理状态，在行为上表现为消极等待、被动防守。这在主观上是在保护自尊，客观上却压抑了自己的潜能，如不加以克服，会影响其个性的健康发展，影响到学习、生活和未来的职业等。社交自卑者一般不能客观地评价自己，对自我评价过低，过于求全责备和追求完美，放大自身的不足和缺点，看不到自己的优点和长处。所以，应学会客观、辩证地看待自己和他人，发现自身的优势、长处和潜能，不断增强自信，克服自卑心理。

就小曹而言，需解决以下问题：一是学习问题。大学的学习方法、要求、技巧都不同于高中，小曹在这方面需要做出调整和改变。按照目前开设课程的重要及难易程度，制订一个新的学习时间安排表。同时，向师哥师姐了解任课教师的教学及考试情况，学习上便能够有的放矢。二是生活自理问题。小曹以前在家从未操心的衣食住行、生活起居，现在都要从头开始学起。这需要她主动熟悉大学生活，并锻炼自己与他人交往的能力。三是要改变社交自卑心理。小曹应敢于正视自身的弱点和不足，努力提高自己，积极发展自我、超越自我，使自己由弱变强。这样才能从根本上克服自卑心理，增强自信心。

## 案例3 放飞后的自由鸟

杨某，女，18岁，某大学一年级学生。

杨某是独生女，在父母的精心呵护下长大。她从小到大都没有离开过父母，无论是出去玩儿或是上学，她都没有独自在外住过，也从来没有独立做过其他事。刚接到大学录取通知书的时候她非常高兴，认为自己终于可以自由了，可以按照自

## 笔记

己的想法去做事了，爱干什么就干什么。可是大学生生活需要学生自我管理、自我约束，杨某不适应新的大学生生活。她开始对大学失望，厌倦大学生生活，总是幻想自由自在的生活，她觉得生活变得毫无意义。

上高中时，老师们总给学生灌输大学生生活是多么的丰富精彩、充实自由，使杨某对大学有了美好的向往，也正是这种向往，中学的繁重学习并没有给她带来多大的烦恼。一想到大学生生活的无忧无虑、自由自在，可以做一切自己想做的事，她就感到快乐。可是进入大学后，她很快就觉得现实中的大学与自己想象的大学不一样，不管是环境、学习还是人际关系等都与自己的理想有一定的距离，于是心理上产生了一种失落感，甚至开始讨厌大学生生活。和同学的关系也让她感到困惑，她无法确定自己生活在这个世界上是为了什么，也不知道世界为什么会需要她这样的一个人。

## 分析点评

从杨某的情况可以看出，她的基本问题是对新环境的不适应。由于杨某从小在父母的百般呵护下长大，对父母有较强的依赖性，一旦离开父母就有一种心理丧失感。不少学生初次离开家的时候都会有类似的反应。他们远离父母，来到外地上大学，获得了独立生活的机会，同时也将有所失——离开熟悉的环境，离开那些曾经朝夕相处的老师和同学，从事事由父母操心到事事要自己拿主意，大学新生面临着众多的“心理丧失”！

其实，大学生要认识到，人的一辈子就是一个不断“丧失”的过程：胎儿丧失了襁褓，才能学会站立和走路；青少年丧失了父母的呵护，才能成为独立生活的人……如果我们一辈子都惧怕丧失，不愿意付出任何代价，那么我们也终将丧失发展的机会。从这个角度来看，今天因丧失而带来的暂时的痛苦和不适应，换来的正是明天的飞跃。如果明白了这一点，那么与其消极被动地面对新环境，不如积极主动地适应新环境。

如何解决杨某的问题呢？第一，帮助她摆脱负性情绪的困扰，认识现实的校园环境和生活，思考自己的爱好和特长，主动地去充实、丰富课余生活，尽可能地缩小现实与理想的差距。第二，帮助她寻找新的学习目标、方法，扩大自己的知识面。进入大学，学业的衡量标准不再像高中那样，这就需要大学生学会自己衡量自己，自己给自己制订评价标准。要知道，大学的知识重在运用。第三，与她共同探讨如何建立良好的人际关系。由于之前父母和家人过度照顾，她缺乏一些独立生活的能力，甚至缺乏与人交往的能力，也正因此生活变得无趣。到了新的环境，每个人都有一些防备心理，都希望他人热情主动，如果你主动与他人交往，基本上是会受到欢迎的。同时，要学会微笑，对自己笑，对他人笑，多寻找他人的优点，尽量敞开心扉，真诚待人。

## 案例4 他想换专业

李某，男，19岁，某大学大一学生，信息工程技术专业。

李某的家庭条件优越，父亲是一家国有单位的中层领导，母亲是医生。在家中，父亲一向比较强势。李某在填报高考志愿时，虽然父母都和他有过深入的交流，但最终确定的专业仍是由其父亲决定的。刚进入大学开始学习时，李某发现这个专业课程多且难，感觉大学的学习比高三还累，基础课程的设置看似与专业毫不相关。他对自己的专业丝毫不感兴趣，不知道将来的发展如何，更不明白自己未来的职业前途在哪里，为此而忧心忡忡。

李某原本是一个性格外向、喜欢与人打交道、爱好广泛的学生。高中毕业假期开始，曾和同学一起在网上开了家小店，售卖游戏卡之类的东西，每个月能挣到四五百元，自己觉得十分有成就感。另外，在高中同学的影响下，他入学不久还进入了股市，靠着一点投入，体验了在股市搏杀的感觉。同时，李某做过职业倾向测评，结果也显示他属于管理型、社会型人格，适合从事销售、财会、管理等职业。

由于对学习没有兴趣，李某在大一上学期期末考试时有两门专业课不及格。考试的失利进一步加深了他对自己是否适合这个专业的质疑，同时，也加重了他对所学专业排斥心理。他想申请调换到经济管理类专业，最近他一直在为此事而苦恼。

### 分析点评

李某的情况在大学生里具有一定的代表性：在填报高考专业志愿时，由于受到家庭、高校和社会导向等多种因素的影响，部分大学生未能选择自己感兴趣的专业；有些大学生虽然选择了符合自己兴趣的专业，但因为当时对自我兴趣的了解还仅仅停留在表面，以致进入大学后，通过一至两学期的学习，才发现自己选择的专业不是自己喜欢的；还有的大学生是被调剂到某个专业的，自己不喜欢，觉得很无奈，对于以后的方向感到很困惑。因此，一些大学生就会出现在学习一段时间的专业知识后，要求调换专业的情况。如果不能调换专业，他们就开始应付学习，一旦生活中出现挫折或不如意，就会以学业问题表现出来。

调换专业绝不能草率行事。首先，确定调换专业的必要性。大学生不仅要对自己的价值观、个性、兴趣、能力等有清晰的认识，还要对转入和转出的专业及职业发展前景有清晰的认识，在此基础上确定有没有转专业的必要。其次，确定转专业的可行性。我国目前的大学教育体制还不能完全满足所有学生转专业的要求，要达成转专业的愿望，必须努力创造条件。最后，对自己的选择负责。一旦转专业成功，就不要瞻前顾后。因为任何选择都是有风险的，既然做了选择，就要勇于承担选择的后果。选择固然重要，但勇气和胆识更重要，因为路是自己走出来的。

大学生的学习基本上是以未来的职业定方向的，所学习的知识和技能具有较强的专业特色。兴趣是最好的老师，富于激情的学习与麻木呆滞的学习是完全不同的两种境界。如果一个人对自己的专业感到厌恶，对学习没有热情和好奇心，学习过

程中就体会不到愉悦，那么他一定不会在专业上有所成就。

大学生需要正确处理兴趣爱好与专业选择、职业理想与学习层次、学习目标与学习现状之间的关系。俗话说，既来之，则安之。我们要正视问题，主动寻找办法，在学校允许的条件下，或依据自己的能力，选择适合自己的专业，或辅修第二学位，或利用学校开设的选修课程充实自己。

## 案例5 一切从零开始

孙某，男，北方某大学大一学生，来自浙江，从小学到高中一直成绩优异，而且深受老师的喜爱。孙某最初想报考的学校是清华和北大，但由于高考失误，梦想破灭了，他抱着“做不了鸡头，就当凤尾”的态度填报了现在的学校和专业。

进入大学后，孙某仍像高中时一样，整日埋头应付所有的课程，希望能取得高分。他对所学专业的就业去向，自己未来要做什么，除了学习外还可以做什么基本没有概念，也没有去想过，只是把所有注意力都放在学习上。让他没想到的是，大学的学习并没有像他想象的那样顺利，尽管他学习很努力，可第一学期结束后，他的成绩只排到班级的第10名。他第二学期加倍地努力，可到期末考试时，由于心里特别紧张，成绩反而滑落到20名。为了学习，他基本上放弃了一切社团活动。他认为自己付出了比别人多的努力却没有得到回报，为此他陷入深深的痛苦中。

由于学习成绩下降，孙某产生了很大的心理落差，情绪低落。孙某以前自信、开朗、乐观，现在却越来越自卑，经常觉得自己不如别人，不喜欢和同学说话，也不愿意参加集体活动，变得孤僻、内向。

另外，孙某从初中到高中都是班干部，自认为各方面能力都不错，但到大学里居然在加入学院学生会的面试中被刷了下来，而那些没有班干部经验的人却进了学生会，这也让他心理不平衡。孙某总觉得自己没有适应大学生活，成绩一般不说，跟同学关系也很差，他的自信心受到严重打击，因此特别郁闷，很想摆脱这种状态。

### 分析点评

这是大学新生由于成绩不理想而引发的不能很好地适应大学生活的案例，这种现象在大一、大二阶段比较普遍。可以看出，孙某是一个好学、上进、自尊心强、敏感、重情感的大学生。表面上看，孙某目前的困惑源于考试成绩的不理想，但实际上是因为他对大学所学专业的未来发展并不了解，缺乏对未来的职业规划，只是过度关注学习成绩，以致他考试紧张，越紧张越考不好，最终形成恶性循环。在进入大学之前，他的学习成绩可谓“非常辉煌”，而进入大学后他的“成功事件簿”却是一片空白，前后的落差影响了他的情绪，使他迟迟不能适应大学生活。

在大学里，学好专业知识固然很重要，但并不意味着成绩不好就一定专业上不会有发展。大学学习中还有一项极为重要的任务，就是塑造健全的人格，培养终身学习的习惯和积极向上的心态，这些对大学生将来事业的发展都意义重大。一个

人的专业知识没学好可以补，但在最重要的人生观形成期、人格塑造期，如果没有养成好的习惯，没有形成一个独立、积极、乐观的心态，将来就很难弥补。

根据以上的分析，心理咨询教师需从以下几方面帮助孙某。

第一，与孙某一起分析成绩不如意的原因，引导他调整心态。帮助孙某改变高中时期的学习方式和学习态度，引导他正确看待大学学习和生活，以正确的心态面对大学生活。不可否认，现实社会中有些人是全才，在各个方面都有很出色的表现，但这样的人毕竟是少数，更多的人是普通人，他们不可能在所有方面都达到最好，进而引导孙某把眼界放得更宽、更长远，将心态放平。

第二，进行个人职业生涯规划，确立成长目标。启蒙孙某的职业发展意识，为其将来的求职就业做好准备。帮助孙某把大学四年作为一个整体来规划设计，使他充分地认识专业和未来职业，在以后的学习和生活中能更加积极主动，不再局限于成绩单上是多几分还是少几分，恢复以前乐观向上的心境。

第三，重视多方面的实践体验，重拾信心。鼓励孙某更多地去发现和培养多方面的技能，当成绩下降通过努力也无法改变时，要争取发现自己更多的特长和优势，把特长和优势发挥到极致，以弥补自己的短处。同时引导孙某意识到不能以己之短比他人之长，不要过高地看待学习成绩对将来职业发展的影响，进而建立信心，找到努力的方向，使之相信只要坚持多参与、多思考、多总结，一定会变得越来越好。

## 案例6 想退学的高分学生

张某是一名大学新生，来自山西农村，父母都在家务农。他自幼学习刻苦，上中学时在班上名列前茅，同学们都很崇拜他，经常向他请教问题。他的入学成绩是班上最高的。收到大学录取通知书后，父老乡亲们为村里第一个大学生而奔走相告，很多乡亲还送来了贺礼。去学校报到那天，乡亲们敲锣打鼓地将张某送上了通往省城的汽车。看着这一幕幕场景，张某暗下决心，要更加努力学习，将来成就一番事业，报答家乡父老乡亲。

军训期间，张某因动作不标准而几次被教官批评，他感觉到有的同学投来嘲笑的目光；在教室课堂上，他又因满口的家乡话，经常惹得同学们哄堂大笑；辅导员得知他家境贫困，建议他申请贫困补助，竟被他拒绝。

在张某小的时候，父母就教育他：人要有骨气，所以他从不把困难告诉同学、好友和老师，他不想让别人怜悯他，也不想靠别人的同情与施舍过日子。他知道自己英语是“哑巴英语”，每当上英语课，他就特别紧张，提心吊胆，害怕老师提问他，导致听课效果很差。计算机上机操作时，由于没有基础，张某不断地举手提问。计算机任课教师非但不理解他学习的急切心理，反而不耐烦地训斥他上课不认真听讲。张某觉得特别委屈，自尊心受到了极大的伤害。

宿舍里的同学大都来自城市，他们见多识广，每天晚上熄灯后大家“神侃”，别



## 笔记

人谈得热火朝天，张某却一句话也插不上。同宿舍同学的家庭经济条件都不错，同学过生日彼此送礼物、请吃饭，可他家里经济困难，哪有钱与同学下馆子！他觉得自己和他们不是同一类人，在宿舍里常感觉有一种压迫感，于是他尽量少待在寝室里，每天早出晚归，独来独往。有些同学讥讽他“小家子气”“不够潇洒”，每当这时，他只能用苦笑作答。但这些他都不在乎，他想只要学习好，胜过别人就行了。

因此他整天埋头学习，每天坚持到图书馆看书，可有时就是学不进去，注意力很难集中。期末考试成绩出来了，他的成绩非常不理想，好几门课刚刚及格，英语、计算机还是不及格。他寒假里除过年那几天随父母走亲访友，其他时间都在复习，父母见他如此用功，非常高兴和欣慰。而他却觉得自己压力特别大，快要崩溃了，整天吃不下、睡不着，头昏沉沉的，没精神，有时还伴有耳鸣，书本上的东西老在脑海里盘旋，心情和身体也越来越坏。他找到辅导员，说想退学。原因是他已经很长时间白天看不进书，晚上难以入睡。他觉得这样下去肯定会被开除，等学校开除回家多丢人，还不如自己退学的好。

## 分析点评

案例中张某的主要问题是进大学后的现实状况和中学时的荣耀形成了巨大反差，在与同学的比较中迷失了自我，产生了自我否定，出现了严重的自卑感。再加上父老乡亲的厚望带来的压力，挨老师训斥，自尊心受到伤害而产生的委屈感、受辱感和不公平感等，导致他出现了退缩心理，产生了退学念头。

从案例中还可以看出，张某成才的愿望非常强烈，他有责任感，领悟力高，自制力强，但同时又比较敏感。辅导张某的关键在于使其从自卑中解脱出来，认清进入大学后，学习、生活、人际关系等方面暂时不适应是正常现象。

要帮助张某渡过难关，可以采取以下措施。

一是调整现有的认知结构。“穷”不是自身的弱点，也不是缺点。如果一个人自己都瞧不起自己，那么别人的热情会被误认为是施舍；别人的冷淡会被误认为是鄙视。负性的自我形象只会使身边的人远离自己；与人缺乏沟通，最终就会封闭自己，从开始的攻击性掩饰发展到自怜、自残、自毁等心理障碍。一个人的“骨气”是建立在自信、自立、自强的基础上的，表面的“虚荣”是支撑不起自身“骨气”的。以真诚换真诚，以与人为善的态度赢得大家的理解，正是一个人自信的体现。将自己的实际情况在适当的时候坦率地告诉辅导员和同学，争取大家的理解，这并不表示自己无能，恰好相反，这是自己敢于面对现实、直面人生的表现。

二是改变不利的心理环境，并为他创造一个较好的心理环境。真诚地赞扬他吃苦耐劳、坚忍不拔、有责任心和乐于助人的品质，并结合高考取得的优异成绩肯定他学习的天赋。鼓励他正视自己的成长经历，让他认识到每个人都应该正视自己的弱项，而不应该因一门功课成绩不好而否定自己的能力。同时，鼓励张某把心中的委屈和苦闷说出来，并帮助其分析，以积极的心态去面对新生活中的挑战，重树信心。

三是转移比较对象，把比较的视线从别人身上转向自己。在新的环境中，应该

学会多与自己比较，而不仅仅是与周围的人比较。要学会自我激励，寻找和发现自身的长处，重新找回自信。对于自己的偏弱科目，可以制订相应的学习计划。例如，英语学习千万不能着急，要下苦功夫，锲而不舍，多听、多说、多练；学习计算机时，可多向班上计算机学得好的同学请教。

经济窘迫会给学习、生活造成困难，这是贫困学生普遍面临的问题。我们应该正视这些现实，通过面对现实，更清楚地认识社会、人生，认识人与人的关系，进而磨砺意志，增长自立、自强的本领。

## 案例7 他曾是教师的重点照顾对象

肖某，男，19岁，大学一年级学生，在班级活动中表现异常活跃，发言易激动，急于表达自我。在学生会竞选失败后，他无法接受其他同学去参加学生会工作的事实，对别人的努力工作表现出不屑和嫉妒。同时，他更加喜欢以夸张的行为吸引别人的注意，或不切实际地吹嘘、炫耀自己的优点和长处。这种行为表现使得他在人际交往中经常引起别人的反感，影响了他和别人的正常交流。辅导员在与他的多次谈话中得知，该生高中期间一直是教师的重点照顾对象，在班级工作中说一不二。但来到大学后，他发现身边的同学入学成绩比他好，也各自有自己的想法，以往的优越感瞬间消失。他越来越没有“底气”，对自己产生了极大的怀疑。但为了掩饰或逃避自己的不安和不自信，他愈加追求成功、威信，而这也给他带来了更大的压力，让他无法坦然面对自己的失败和他人的优秀。

### 分析点评

通过分析肖某的情况可以发现，其自卑的原因是个体定位和社会价值之间的差距。由于高中阶段他一直是教师的重点照顾对象，生活在以自我为中心的环境中，产生了极强的优越感和虚荣心。当他面对新的环境时，不能及时调整自我定位，无法适应新的挑战和新生活。而他想要掩饰这个事实，想通过炫耀自己，以获得对自我的认同。他的自卑由此表现为张狂自大、自我夸耀，只强调自己的感受，而忽视其他人的感受。

辅导教师在辅导他的过程中，首先肯定了他在班级中的积极表现和踊跃参与活动的行为，让其不要太在意落选的事。同时，引导他正确认识自己，反思自己在与同学交流沟通中的夸张言语和张狂举动，帮助他找到自己真正的闪光点和需要加强的地方，让他了解到如何通过正确的方法获得成功和威信。辅导教师还与其家长联系，与他们共同关心孩子的心理健康，让他们不要给予孩子过高的、不切实际的期望和要求，而要善于鼓励和肯定孩子的点滴进步。



### 如何适应大学学习与生活

刚进大学的学生都有一种感觉：现实中的大学与自己当初想象的差距太大。在大学里学生有更多的自由，自控能力强的学生能以积极的心态去面对大学的学习和生活，在大学这个更加自由的空間里展翅高飞；而一些自我控制能力差的学生，就容易产生强烈的失落感等负面情绪，在自由的世界里感到恐慌，迷失方向，由此产生消极的行为方式，如逃课、厌学、上网等。这种消极的行为方式也是一种不适应的表现。

大学生要在开学初期尽快改变原有的生活习惯、思维方式，逐渐形成适应新环境的生活和行为方式。平时可以多读一些有关情绪调节等方面的书籍，或者多参加一些课外活动，这不仅能够缓解心理压力，有助于保持乐观向上的情绪，还能够减轻学习压力；同时可以开阔视野，增长知识，促进自身素质的全面提高。只有用积极的态度去面对新的环境、新的生活，才能够尽快适应大学生活。

大学的教学管理相对宽松，课外时间相对增多，学生可以自由支配和利用自己的时间，教师很少做指导和建议。不适应大学课堂，彷徨迷失的现象在大一新生中并不少见。尤其突出的矛盾是，由应试教育造成的不良学习习惯无法适应大学的学习，没有了教师的耳提面命，许多大学新生不知从何学起，难免会产生困惑、迷茫和无所适从的感觉。也有一些大学新生在学习上有一种“船到码头车到站”的放松心理，学习动机减弱，学习目标缺乏，于是不思进取，得过且过。

随着大学生活的开始，大学生在学习方面会发生诸多变化。

首先，学习方式由原来教师手把手带着学转变为自学。承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高。大学的学习方法与中学有很大不同，如老师不再追着学生学习，而学生要主动请教老师；大量的时间需要自己去安排，而不是被老师占有；要学会研究性学习，善于发现和提出问题等。

其次，学习方式由中学时的统一规定转变为高校提供参考和学生自主选择相结合。大学的学习是变被动为主动，并非只是听课和读教科书，与老师、同学讨论，阅读参考书，听学术讲座，自由选定选修课等都是学习，关键是要充分利用这些校园中的特殊资源，并将学到的知识进行整合。

再次，学习目标由中学时的单一明确转变为复杂模糊。例如，考虑未来的就业在哪里，未来可从事的职业有哪些等。

最后，学习的主要任务由中学时的升学考试转变为全面培养自己。

从旧的学习方法向新的学习方法过渡，这是每个大学新生都必须经历的过程。正确认识到自身角色的转变，尽早做好思想准备，适应新的学习方式，就能较好地、顺利地度过大学阶段，从而提高学业成绩和综合素质。



## 正确认识心理咨询

### 1. 什么是心理咨询?

心理咨询是心理咨询师利用心理学的理论和方法,通过与来访者建立相互信任的人际关系,帮助来访者发现自己的问题及其根源,改变其原有的认知结构和行为方式,挖掘其潜能,以更好地适应社会。

心理咨询是心理咨询师协助来访者解决各类心理问题的过程。“协助”两字表明,咨询能否成功很大程度上取决于来访者是否有主动参与的态度和行动。另外,咨询是一个过程,有些问题不是一两次的会谈就能解决的,有时会有迂回曲折乃至反复,甚至有些问题是难以完美解决的。

心理咨询对维护和提高人们的心理健康具有重要作用。当一个人在生活中遇到困惑却找不到答案时,与心理咨询师的一席谈话,则可能使其豁然开朗。

### 2. 心理咨询可以解决的心理问题有哪些?

(1) 心理危机咨询:遇到沉重的心理创伤和打击时,可以进行心理咨询。

(2) 生活问题咨询:恋爱、婚姻、家庭、两性问题,升学和就业问题,适应不良问题,学习困难问题,儿童行为不良问题,人际关系不良问题,可以进行咨询。

(3) 身心疾病咨询:许多躯体疾病,如高血压、冠心病、肿瘤等,其产生、发展与转移均与心理社会因素有一定的关系,因此医学上称之为身心疾病。情绪困扰、紧张、压抑,不仅可以导致身心疾病,还可以使疾病恶化,当患有身心疾病的人陷入情绪困境时,要及时进行心理咨询,从而缓解心理压力,以防止躯体疾病加剧。

(4) 精神障碍咨询:如神经症、人格改变以及其他精神障碍者,可就有关药物治疗、社会功能康复、婚姻与生育等问题征求心理咨询师的意见。

### 3. 来访者需要做什么准备工作?

为了配合心理咨询师做治疗,来访者必须做好以下准备。

第一,必须为治疗留出固定的时间。这对于成功的心理治疗非常重要。因为在一定的时间施加治疗和心理影响是心理治疗奏效的基本前提。时间保证不了,治疗就无从谈起。三天打鱼两天晒网,或者治疗时间总是改动,治疗是很难奏效的,这是一种对于治疗和改变的阻抗。通常心理治疗的频率为每周1~5小时,个别严重的来访者甚至可以达到10小时。总的疗程应根据来访者的情况不同而有所不同,有的需要几个小时,有的需要几十个小时,个别严重的甚至需要几年时间。所以,决定进行心理咨询之前,必须做好时间安排。

第二,必须做好承受治疗和改变过程中的痛苦。无论是什么疗法,在治疗过程中,来访者都必须承受一些焦虑和痛苦,都必须面对、接受、承认自己的内心冲突,这是任何心理咨询和治疗方法都无法避免的,它相当于外科手术中不可避免的疼痛和失血一样。这些痛苦在治疗的一定阶段,甚至会超过心理问题本身给来访者造成

## 笔记

的痛苦。有专家说：“小痛小悟，大痛大悟，无痛不悟。”没有痛苦的心理治疗，只能算做止痛针和麻醉剂，真正的治疗并没有进行；伴随着痛苦和改变的心理治疗，才是真正的心理治疗。没有勇气承受短时痛苦的来访者，是无法从真正的心理治疗中获益的，只能长期受困于心理问题。

第三，熟悉咨询过程和个人隐私保密原则。第一次咨询面谈，心理咨询师会请来访者填写预约登记表，了解来访者的主要问题、家庭背景、过往经历等。第一次咨询时间一般为1~1.5小时，心理咨询师将与来访者商定咨询的计划并约定下次咨询的时间。

根据每个人的情况不同，咨询一般为3~5次（有些问题咨询一次就可以了），每次1小时。咨询过程中，心理咨询师将与来访者一起面对其所遇到的困扰，帮助其释放不良情绪、面对问题。这是一段心灵共同成长的生命旅途。

当来访者觉得自己的问题已经解决，或者觉得自己有能力去面对，或者心理咨询师觉得可以结束咨询时，来访者可以和心理咨询师商量结束咨询。如果来访者觉得不满意，可以主动要求结束咨询或者更换心理咨询师。

许多大学生担心自己和心理咨询师说的话会被别人知道。在一般情况下，心理咨询师会严格遵守保密原则，不会对任何人说起咨询内容。唯有在两种情况下除外：①来访者在咨询中表达了涉及人身伤害的想法，并且经心理咨询师评估的确有可能；②因涉及法律刑事案件，法院或公安机关提出要求。保密原则是心理咨询的重要原则，也是心理咨询师的职业道德。所有的个案记录也将严格保密处理。



## 心理测试

## 心理压力应付方式测验

请认真阅读表中的题目，并选择当你身处压力情景时，最可能使用或采取的表达方式。请在以下四种答案中，选择最符合你自己实际情况的一种：“0”表示不用或者没有用过；“1”表示有时使用；“2”表示使用很多；“3”表示使用最多。回答问题的時候，请在自己心中想象这种压力情景。

| 题号 | 题目                        | 你的选择 |   |   |   |
|----|---------------------------|------|---|---|---|
|    |                           | 0    | 1 | 2 | 3 |
| 1  | 我会主要考虑以后怎么办。              |      |   |   |   |
| 2  | 我尽量去分析问题，以便更好地理解它。        |      |   |   |   |
| 3  | 我转向其他活动或工作，不再去想那些事情。      |      |   |   |   |
| 4  | 我认为时间一过，事情自然就会公开化，只是耐心等待。 |      |   |   |   |
| 5  | 我争辩或讲和，尽量采取主动。            |      |   |   |   |

续表

| 题号 | 题目                      | 你的选择 |   |   |   |
|----|-------------------------|------|---|---|---|
|    |                         | 0    | 1 | 2 | 3 |
| 6  | 我会做些不一定有用的事,但至少我是做了。    |      |   |   |   |
| 7  | 我争取找到有关的人帮忙。            |      |   |   |   |
| 8  | 我会找一些人谈话,以便更多地了解问题。     |      |   |   |   |
| 9  | 我会批评或惩罚自己。              |      |   |   |   |
| 10 | 我尽量使问题留有某种余地。           |      |   |   |   |
| 11 | 我会期待着出现奇迹。              |      |   |   |   |
| 12 | 我会听天由命,有时我运气不好。         |      |   |   |   |
| 13 | 我会无所谓,像什么也没有发生一样。       |      |   |   |   |
| 14 | 我会尽量控制自己的感情。            |      |   |   |   |
| 15 | 我将尽量去看问题好的一面。           |      |   |   |   |
| 16 | 我会埋头睡上一觉。               |      |   |   |   |
| 17 | 我会向惹起问题的人发火。            |      |   |   |   |
| 18 | 我会接受别人的同情和理解。           |      |   |   |   |
| 19 | 我会想一些能使自己感到舒服的事情。       |      |   |   |   |
| 20 | 我将主动针对该问题做些有用的事情。       |      |   |   |   |
| 21 | 我将尽量去忘掉所有的事情。           |      |   |   |   |
| 22 | 我会去寻求专门的帮助。             |      |   |   |   |
| 23 | 我会做些改变和调整,正所谓“吃一堑,长一智”。 |      |   |   |   |
| 24 | 我将静观其变。                 |      |   |   |   |
| 25 | 我会做出道歉或做些补偿。            |      |   |   |   |
| 26 | 我会订出行动计划并去执行。           |      |   |   |   |
| 27 | 我接受另一件好事情来补回自己的需要。      |      |   |   |   |
| 28 | 我会发泄一下自己的情绪。            |      |   |   |   |
| 29 | 我会认为是我自找麻烦。             |      |   |   |   |
| 30 | 我在事后会比事前感觉好些。           |      |   |   |   |
| 31 | 我会找能帮助自己的人去谈话。          |      |   |   |   |
| 32 | 我会尽量先休息,以便暂时摆脱危机。       |      |   |   |   |
| 33 | 我会通过喝酒或抽烟等方式来使自己感到舒服些。  |      |   |   |   |
| 34 | 我会去做冒险行动来解决危机。          |      |   |   |   |
| 35 | 我尽量做到不冲动,不急躁。           |      |   |   |   |

笔记

续表

| 题号 | 题目                        | 你的选择 |   |   |   |
|----|---------------------------|------|---|---|---|
|    |                           | 0    | 1 | 2 | 3 |
| 36 | 我将寻求新的信心。                 |      |   |   |   |
| 37 | 我会维护自己的声誉，决不妥协。           |      |   |   |   |
| 38 | 我会重新发现生活的意义。              |      |   |   |   |
| 39 | 我以为改变一些事情，整个事情就会慢慢好转。     |      |   |   |   |
| 40 | 我将避免与人接触。                 |      |   |   |   |
| 41 | 我会尽量不让它影响我，一般不去对它做太多考虑。   |      |   |   |   |
| 42 | 我会去征求我所尊敬的亲属或朋友的意见。       |      |   |   |   |
| 43 | 我尽量不让其他人知道这件事情有多糟。        |      |   |   |   |
| 44 | 我尽量使事情淡化，不会太认真地对待此事。      |      |   |   |   |
| 45 | 我会与别人交谈我的感受。              |      |   |   |   |
| 46 | 我坚持己见，争取我所得到的结果。          |      |   |   |   |
| 47 | 我把事情尽量推到别人身上去。            |      |   |   |   |
| 48 | 我将凭借过去的经验，因为过去我也遇到过类似的情景。 |      |   |   |   |
| 49 | 我知道该怎么做，所以会努力使事情解决。       |      |   |   |   |
| 50 | 我不会相信事情真的已经发生。            |      |   |   |   |
| 51 | 我会告诉自己，下一次事情就不会这样了。       |      |   |   |   |
| 52 | 我会用几种不同的方法来解决问题。          |      |   |   |   |
| 53 | 我接受事实，因为对此我已无能为力了。        |      |   |   |   |
| 54 | 我将尽量排除干扰，只想眼前的事情。         |      |   |   |   |
| 55 | 我希望自己能改变已经发生的事情。          |      |   |   |   |
| 56 | 我将设法改变自己的一些感受。            |      |   |   |   |
| 57 | 我会幻想有一个比眼前要好的地方或机会。       |      |   |   |   |
| 58 | 我希望事情很快会过去。               |      |   |   |   |
| 59 | 我幻想或祈祷事情会好转。              |      |   |   |   |
| 60 | 我祈求上天来保佑。                 |      |   |   |   |
| 61 | 我会做好最坏的打算。                |      |   |   |   |
| 62 | 我会仔细考虑将如何说或如何做。           |      |   |   |   |

续表

| 题号 | 题目                       | 你的选择 |   |   |   |
|----|--------------------------|------|---|---|---|
|    |                          | 0    | 1 | 2 | 3 |
| 63 | 我想象并模仿我所崇拜的人来处理自己所遇到的事情。 |      |   |   |   |
| 64 | 我将尽量从别人的角度来看问题。          |      |   |   |   |
| 65 | 我提醒自己事情可能还会更坏。           |      |   |   |   |
| 66 | 我接受教训，将其作为一次锻炼。          |      |   |   |   |

### 评分与分析

借助以上的测验项目，心理学家将人们的“应付方式”分为以下几个方面。

(1) 直接型应付。在 46、7、17、28、34、6 六个项目中，得分累计超过 10 分的，属于该类型应付方式，即面对面地直接处理压力事件。

(2) 间接型应付。在 44、13、41、21、15、12 六个项目中，得分累计超过 10 分的，属于该类型应付方式，即多采用间接或迂回的方式应付所面临的压力。

(3) 自我控制型应付。在 14、43、10、35、54、62、63 七个项目中，得分累计超过 12 分的，属于该类型应付方式，即多采用自我控制的方式来应付所面临的压力。

(4) 寻求帮助型应付。在 8、31、42、45、18、22 六个项目中，得分累计超过 10 分的，属于该类型应付方式，即多采用寻求社会支持的方式来应付所面临的压力。

(5) 逃避型应付。在 58、11、59、33、40、50、47、16 八个项目中，得分累计超过 15 分的，属于该类型应付方式，即多采用逃避的方式来应付面临的压力。

(6) 计划型应付。在 49、26、1、39、48、52 六个项目中，得分累计超过 10 分的，属于该类型应付方式，即用理智分析、解决所面临的压力问题。

(7) 主动型应付。在 23、30、36、38、60、56、20 七个项目中，得分累计超过 12 分的，属于该类型应付方式，即多采用积极主动的态度来应付所面临的压力。

[资料来源] 周宏，高长梅，白昆荣. 学校心理教育全书（下册）[M]. 北京：九州图书出版社，人民日报出版社，1998：316-319.



### 释放压力的方法

生活在这个世界上，总会遇到各种各样的压力，有工作上的压力，也有生活上的不如意等。如果这些压力不能很好地得到缓解，将会给我们的生活带来很多不利的影响。接下来，跟大家分享一些释放压力的方法。

#### 1. 呼吸解压法

面临压力的时候，可以通过有效的呼吸来减压。呼与吸的时间间隔是 4 : 1，即

笔记



可以用4秒钟吸入一口气，然后缓缓地呼出，这个过程是16秒。这样有规律的一呼、一吸，对舒缓压力是非常有用的。

### 2. 休息解压法

很多人在面临压力的时候，经常是吃不下、睡不着，但是一个人如果休息的时间不够，就会加重身上的压力。所以在这种情况下，一定要想办法让自己休息好，最好什么都不想，先去好好睡一觉。

### 3. 饮食解压法

在吃东西的时候，美食摄入和胃口的满足也可以很好地舒缓压力。所以在一觉醒来之后，更应该好好地享受一顿美食。

### 4. 运动解压法

运动是缓解压力最好的方法。可以挑一项自己最喜欢的运动，如跑步、打球、游泳等。随着运动量的加大，人的身体慢慢会出现虚脱、呼吸急促的情况，然后再慢慢地恢复，这种感觉就好像重生一样，能够有效地缓解压力。

### 5. 音乐解压法

不喜欢运动的人也可以通过听音乐来缓解压力。解压时不宜听那些喧闹的摇滚乐，那样只会让心情变得更烦躁。最好听一些柔和的音乐，随着轻快的旋律，烦躁的情绪也会慢慢消失，压力也会逐渐减弱。

### 6. 旅行解压法

有时间可以约上朋友，或者自己到外地散心。不过需要提醒的是，去旅行时尽量不要纠结于那些让你感到有压力的事，否则旅行散心的效果就会打折扣。

### 7. 倾诉解压法

可以跟身边的人倾诉，诉说自己的不满和压力。这时不能有其他想法和心理负担，只需尽量释放自身的情绪和压力，争取获得身边人的支持，以实现解压的目的。



## 心理学效应

### 阿伦森效应

美国著名社会心理学家阿伦森认为，人们大都喜欢那些对自己表示赞赏的态度或行为不断增加的人或事，而反感上述态度或行为不断减少的人或事。为什么会这样呢？其实主要是挫折感在作怪。从倍加褒奖到小的赞赏乃至不再赞扬，这种递减会导致挫折心理的产生，但一次小的挫折一般人都能比较平静地承受。然而，不被褒奖反被贬低，挫折感会陡然增大，一般人会觉得无法接受。递增的挫折感是很容易引起人的不悦及心理反感的。

阿伦森效应提醒人们，在日常工作与生活中，应尽力避免由于自己的表现不当而造成他人对自己印象向不良方向转化。同样，它也提醒我们在形成对别人印象的过程中，要避免受其影响而形成错误的态度。