



“十四五”职业教育国家规划教材

国家精品在线开放课程“大学生心理健康教育”配套教材

新编大学 心理健康教育

(慕课版)

吉家文 陈秀珍◎主编

扫一扫
学习资源库



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学心理健康教育 / 吉家文, 陈秀珍主编. —
成都: 电子科技大学出版社, 2020.5 (2023.7 重印)
ISBN 978-7-5647-7892-7

I. ①新… II. ①吉… ②陈… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 096567 号

新编大学心理健康教育
XINBIAN DAXUE XINLI JIANKANG JIAOYU
吉家文 陈秀珍 主编

策划编辑 张 鹏
责任编辑 刘 凡

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 北京荣玉印刷有限公司
成品尺寸 185mm × 260mm
印 张 18
字 数 405 千字
版 次 2020 年 5 月第 1 版
印 次 2023 年 7 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-7892-7
定 价 49.80 元

版权所有 侵权必究

前言

当代大学生的心理健康状况已成为备受关注的问题，不少大学生或为学习、生活和未来感到焦虑，或因恋爱和人际交往中的挫折而感到困扰，其中个别人因无法克服自身勉励的心理危机，走上了轻生或恶性犯罪的道路，付出了惨痛的代价，着实令人感到惋惜。客观现实提醒着我们，积极推动大学生心理健康教育，帮助大学生群体调适不良情绪、提高心理素质和适应能力、防治心理疾病，进而实现大学生身心协调发展，是教育工作者的一项重要任务。

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个环节，其中开设心理健康教育课程、普及心理健康知识、教会大学生心理调节的方法，是大学教育的重要组成部分，这也是本书的编写目的所在。本书的作者均是从事大学生心理健康教育工作多年的教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。本书依据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）、《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）、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》（教思政厅〔2011〕5号）、《中共教育部党组关于印发〈高等学校学生心理健康教育指导纲要〉的通知》（教党〔2018〕41号）等文件精神，内容上从知识、技能和自我认知三个层面展开，每个课题都包含三个层次：第一，灵活导入，围绕课程主题导入案例，通过案例分析学习相关心理健康知识和心理调适技能；第二，专业分析，从维护心理健康的角度出发阐述心理问题的识别、预防和矫正的方法，从多个方面阐明大学生应该如何提高自己的心理健康水平；第三，课程实践，在前两部分的基础上，通过思考讨论、心理测试及心理练习等方式使大学生在实践中成长。本书在内容上贴近大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视内容的趣味性及可操作性。

本书的第一章、第三章由吉家文编写，第二章、第九章、第十章由陈秀珍编写，第四章、第七章、第十二章由郭芳编写，第五章由赵有桅编写，第六章由周政编写，第八章由谭兴强编写，第十一章由周书妍编写。

本书建议总学时数为 36 学时，具体安排如下。

学习进度表（参考）

章名称	学时	必修/选修
第一章 大学生心理健康导论	2	必修
第二章 大学生心理咨询与心理危机应对	4	
第三章 大学生心理困惑及异常心理	4	
第四章 大学生的自我意识与心理健康	4	
第五章 大学生人格发展与心理健康	4	
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	4	
第七章 大学生的学习心理	2	
第八章 大学生的情绪管理	2	
第九章 大学生的人际交往	2	
第十章 大学生恋爱与性心理	4	
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	2	
第十二章 大学生的网络心理	2	
合计	36	

本书的编写过程是编者对高校大学生心理健康教育的一个探索过程，还需要接受实践的检验，由于编者水平有限，书中难免有不妥或疏漏之处，望各位专家、学者及使用本书的师生不吝指正，以使本书再版时更臻于完善。

本书是国家级精品在线开放课程“大学生心理健康教育”的配套教材，欢迎广大师生在“智慧树”官网主页搜索“大学生心理健康教育”，点击进入陈秀珍、吉家文老师主讲的“大学生心理健康教育”课程进行学习，并提出宝贵意见。

此外，本书作者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目 录

第一章	大学生心理健康导论	1
第一节	心理与心理健康	2
第二节	大学生心理健康的标准	7
第三节	影响大学生心理健康的因素	8
第二章	大学生心理咨询与心理危机应对	17
第一节	心理咨询的基本概念和主要内容	18
第二节	大学生心理咨询的意义、特点和目标	25
第三节	大学生心理危机的表现	30
第四节	大学生心理危机的预防与干预	33
第三章	大学生心理困惑及异常心理	43
第一节	大学生常见的心理困惑及异常心理	44
第二节	大学生常见的心理疾病及其应对	53
第四章	大学生的自我意识与心理健康	63
第一节	自我意识概述	64
第二节	大学生自我意识发展的规律和特点	68
第三节	大学生自我意识常见的问题及调适	74
第四节	大学生完善自我的途径与方法	76
第五章	大学生人格发展与心理健康	83
第一节	人格概述	84
第二节	大学生的人格特征	89
第三节	大学生人格发展异常的表现与克服	91
第四节	大学生人格完善的途径	102
第六章	大学期间生涯规划及能力发展	109
第一节	大学生活的特点及生涯规划概述	110
第二节	大学生能力概述及发展目标	116
第三节	大学期间生涯规划的制定	119
第四节	大学生的时间管理	126
第七章	大学生的学习心理	143
第一节	大学生学习心理概述	144
第二节	大学生学习能力的培养及潜能开发	150

第三节	大学生常见的学习心理障碍及调适	153
第四节	大学习观的培养	159
第八章	大学生的情绪管理	165
第一节	情绪概述	166
第二节	大学生情绪的特点及其影响	170
第三节	培养良好的情绪	173
第四节	不良情绪的表现及调适	175
第九章	大学生的人际交往	185
第一节	人际交往概述	186
第二节	大学生人际交往特点及影响因素	189
第三节	大学生人际交往的原则与技巧	197
第四节	大学生人际关系障碍及调适	203
第十章	大学生恋爱与性心理	213
第一节	爱情理论和恋爱对大学生成长发展的意义	214
第二节	大学生恋爱中常见的心理问题及调适	217
第三节	大学生恋爱能力的培养	223
第四节	大学生常见的性困扰及其调适	227
第五节	大学生性健康的维护	234
第十一章	大学生压力管理与挫折应对	245
第一节	压力与挫折概述	246
第二节	大学生压力和挫折的成因	249
第三节	压力和挫折对大学生的影响	252
第四节	压力管理与挫折应对	255
第十二章	大学生的网络心理	265
第一节	大学生网络心理概述	266
第二节	大学生常见的网络心理问题及其调适	271
参考文献		282

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

导 言

面对大学的学习、生活压力，心理健康的人会用乐观、积极的心态去面对，反之，缺乏健康和积极心态的人则总是表现出逃避的态度或终日抑郁的情绪，甚至最终被病态的心理所吞噬。同样是家境贫寒，洪战辉能凭着坚强、自信、乐观的心态，走出不平凡的足迹，走出不一样的精彩；而马加爵则因不会合理排遣自己的不良情绪，走上犯罪的道路，毁掉了自己大好的前途，令人惋惜至极。因此，人生在世只有保持良好、积极健康的心理状态，才会活得快乐而幸福，才有可能使我们走向成功的人生之路。

学 习 目 标

1. 认识心理活动的实质和特点。
2. 了解大学生心理发展的特点。
3. 掌握大学生心理健康的标准。
4. 理解影响大学生心理健康的主要因素。

素 质 目 标

1. 警惕和自觉抵制拜金主义、享乐主义和极端个人主义等错误观念和看法的侵蚀。
2. 解决好世界观、人生观、价值观这个总开关问题。

基础概念

心理现象：是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动产生的，是心理活动的表现形式，分为心理过程、心理状态和心理特征三类。

心理健康：是指在身体、智能及情感上，在与其他人的心理健康不相矛盾的范围，将个人心境发展成最佳的状态。

心理冲突：是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的矛盾心理状态。

关键词

心理 健康 亚健康 国际心理卫生大会 大学生心理健康日

第一节 心理与心理健康

名人名言

心灵是地球上最美的花朵。
——恩格斯

一、心理的实质与特点

(一) 心理是人脑的机能

心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。人脑受到损伤，就不能进行正常的心理活动；脑的某一部分受到损害，与之相应的某种心理活动就受到阻碍。如大脑的额叶被损坏就会引起智力的下降和性格的不健全，使一个本来温良宁静、有理智的人变得粗野急躁、不能自制。



不识庐山真面目——心理的实质

人的心理是心理发展的最高阶段，从心理现象产生和发展的过程来看，心理是神经系统特别是人脑活动的结果，因此，神经系统特别是人脑，是从事心理活动的器官。

(二) 心理是客观现实的主观反映

心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动产生的。客观现实是心理的源泉和内容。客观现实既包括自然界，也包括人类社会与人类自身。

20 世纪 20 年代，在印度发现了两个“狼孩”，他们有着健全的大脑，但脱离了人类社会，在狼群里长大，只具备了狼的本性，而不具备人的心理。可见，脱离了人类社会，即使有了人的大脑，也不能自发产生人的心理。

心理即大脑对客观现实的反映，这种反映不是镜子式的反映，而是主观能动的反映。通过心理活动，我们不仅能认识事物的外部现象，还能认识事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导我们的实践活动，改造客观世界。心理是大脑活动的结果，是一种主观映像，而不是产品。它可以是事物的形象，也可以是概念或者体验，但不是物质。虽然这种映像本身是看不见、摸不着的，但心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来，因此可以通过观察和分析人的行为活动间接地研究人的心理。

综上所述，心理的实质在于，它是人脑对客观现实的主观反映，既受客观现实的制约，又受人主观的影响，是自然和社会相结合的产物，其特点在于反映的主观性和能动性。

二、大学生心理发展的特点

人的心理是不断发展的，个体在从出生到成熟再到衰老的生命历程中，心理一直在不断发展变化。大学生一般为 18 ~ 25 岁，正处于人生的青年期（也称成年初期），已经度过了“疾风怒涛”的青春叛逆期，步入相对平稳的阶段。虽然已经脱离了孩子

的群体,但尚不能履行成人的责任和义务。

从发展心理学方面讲,大学期间是大学生认知能力、情感和人格日趋完善的阶段,人生观和价值观逐步稳定。其心理发展的特征主要有以下几个方面。

(一) 智力发展存在内在矛盾

智力是多种基本能力的综合,包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等,它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展,20~35岁时达到顶峰。大学生经过十几年的学习训练,到大学阶段,各项智力因素均达到了相当高的水平。他们记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷,表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是,随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高,大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上。一方面他们喜欢探究事物的内在本质,另一方面由于知识、经验的局限和认识方式的不足,大学生在分析问题时容易钻牛角尖,过于主观片面,得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

名人名言

人们经常会信口说什么尚未找到自我,但是事实上,自我并不是被找出来的,它是被创造出来的。

——萨斯

(二) 自我意识开始成熟,自我控制能力增强

大学时期个体的自我意识逐步成熟,主要表现在以下几方面。

第一,独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟,社会化程度有了很大提高,心理上产生了强烈的成人感和独立感,希望能够摆脱对成人的依赖,向周围人展现自己的主张和能力,不喜欢被旁人过多干预。

第二,自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后,随着独立生活的开始,大学生有了更多自由活动的机会和更大的交际空间,参照系和社会比较对象都发生了很大变化,于是他们积极开展更深入和丰富的自我探索与发现,让自己在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。

第三,自我体验丰富,自我控制水平提高。一方面,由于自我意识的发展,大学生自尊心和自信心增强,他们对他人的言行和态度极为敏感,涉及“我”和与“我”相关的很多事情,都会在他们的内心引起轩然大波,使他们产生强烈的情绪体验——积极的情绪体验使他们蓬勃向上,消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面,大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强,能有意识地对自己的心理活动和行为实施控制,自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

(三) 人格趋向成熟和完善,职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展

和完善的重要时期，大学生的认识水平不断深化，对现实的态度渐趋稳定，情感由丰富、激荡走向成熟、稳定，自我意识由分化、矛盾走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分，在个人的职业选择和职业发展中起着重要作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备，大学生通过专业课的学习、实习、与老师的讨论，慢慢认识了自己的职业兴趣，了解了自身的长处，逐步确立起职业自我意识，为今后职业生涯的发展打下了一定的基础。

（四）需要复杂，情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础。大学生的心理需要复杂多样，既有衣食住行等基本的生活需要，又有迫切的交往需要和成就需要，还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻，使得他们不论在日常生活、学习、交往中，还是在从事社会活动时，无不带有浓厚的感情色彩。

大学生大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强，自我情感体验丰富，注重独立、自尊和自信，大多有强烈的民族自尊心和自豪感，有“天下兴亡，匹夫有责”的社会责任感。但是，大学生的生理、心理和社会性之间的不平衡，使得他们的情绪和情感包含了不稳定因素，突出表现在情绪与情感的波动性特点上，即常在两极之间动荡、起伏，时而平静、时而活泼，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。虽然大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄，但是也容易盲目蛮干，尤其是在受到挑衅和感到敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点。

（五）人生观和价值观逐渐成熟

人生观是人们对于人生目的和意义的根本看法和态度。价值观是个体以自己的需要为基础对事物的重要性进行评价时所持的内部态度。人们对于人生的认识和看法，归根到底凝聚在其价值观上。

人生观有很多种，比如享乐主义、现实主义、悲观主义……价值观也有多种，像经济的、审美的、政治的、宗教的……人生观和价值观受文化的影响较大，特别是在社会环境日益复杂、价值多元化的今天。但个体的人生观和价值观一般都有大致的发展脉络，即在青春期萌芽，到青年前期得以迅速发展，在大学阶段到达形成的高峰并逐渐成熟。

大学阶段不再有高考的压力，大学生有较多的时间自由阅读书籍，能更深入地思考人生问题，为人生观的最终确立奠定了基调。但由于大学生通常还没有真正涉足社会，因此这并不意味着个体的人生观和价值观不再改变。只有等参加工作以后，通过理论与实践的不断磨合，才能最终确立自己的人生观和价值观。

（六）爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展，爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异

性充满好奇,关注异性(寝室里“卧谈会”的主题常常是异性、友谊、爱情、性);他们追求纯洁美好的爱情,加上大学环境较为宽松,很多学生已开始考虑恋爱问题,并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机,处理好学业与爱情的关系,并采取文明健康的恋爱方式,使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河,陷入感情漩涡,影响学业,或者不能慎重处理两性关系,酿成悔恨的苦酒。

总而言之,大学生处于刚刚跨入成人行列但并未真正成熟的特殊阶段,其心理虽然一般不再有过大的起伏变化,但在逐步走向成熟的过程中难免经历磨砺和考验,因此学会积极适应社会变化、正确面对挫折是十分重要的。

三、健康与心理健康

常言道:“健康是无价之宝。”那什么是健康呢?
没有疾病就是健康吗?

名人名言

健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

——马勒

(一) 健康的含义

世界卫生组织在1989年将健康定义为:“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等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质,是这四者相互依存、相互促进、有机结合的统一体。人体只有在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。

世界卫生组织对健康的定义细则如下:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉、皮肤有弹性。

从这十条健康标志可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹身体方面的,也没有一种病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

此外,人的健康状况不仅包括健康状态和疾病

名人名言

在一切快乐中,人的健康胜过任何其他快乐,我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王快乐得多。

——叔本华

状态,还包括亚健康状态。亚健康状态是指没有某种器质性疾病,但时常表现出食欲缺乏、腰酸背痛、神经衰弱、疲乏无力等症状。亚健康状态,虽不致危及人的生命,但严重影响着人们的生活质量,如果长期处于亚健康状态,必然导致疾病的产生。大学生在学习、生活和工作中,由于来自各方面的压力,常常感到身心疲惫,出现一些不适症状,但许多大学生都认为自己年轻、身体好,并不在意这些不适症状,其实这是很危险的。健康是身体上、心理上和社会适应与道德上的完好状态,而不仅仅是没有疾病。大学生应当转变观念,树立科学先进的健康观,才能建立健康的生活方式来维护和促进健康。

(二) 心理健康的含义

一个人的心理怎样才算健康,心理健康的标志是什么,这是一个非常复杂的问题。我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。从广义上讲,心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。从狭义上讲,心理健康是指个体具有稳定的情绪、适当的行为,具有协调关系和适应环境的能力。



健康小知识

心理健康的标准是相对的,我们在理解和运用心理健康的标准时,应注意以下几点。

1. 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并不意味着这个人就是心理不健康(或心理变态),只能视具体情况而定。

2. 人的心理健康水平可以分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续状态,从健康状态到不健康的状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说,心理正常与异常并无确定的界线,只是程度的差异而已。

3. 心理健康状态并非固定不变,而是一个动态的变化过程。个体既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所变化。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态,并不是他一生的状态。

4. 心理健康的标准无论是哪种表述,都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

5. 个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证,就应该引起注意,及时调整自己。

(根据网络资料改编)

一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，并不是一个完全健康的人。一个发育良好的个体，还必须同时具有正常而良好的心理，这才是其获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受生活失意、发展失位、学业失利等方面的打击，我们每个人都可能会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗汤，酸、甜、苦、辣的各种味道，你都可能品尝到。

第二节 大学生心理健康的标准

要使大学生适应现代社会发展，应先培养其良好的心理素质，心理健康是大学生成功发展的需要。那大学生心理健康的标准是什么？大学生的普遍年龄一般在18～25岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期，其心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的，而是随着时代变迁、文化背景的变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平主要通过以下九个标准来衡量。



夜悬明镜青天
上——大学生心理
健康标准

一、智力正常

智力是大学生学习、生活及工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化的心理保证，因此衡量智力时，关键要考查大学生能否正常地、充分地发挥效能，即是否有强烈的求知欲，能够乐于学习，积极参与学习活动。

二、能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

著名科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”学生对学习有了浓厚的兴趣，自然会产生探求知识的强烈欲望、忘我的学习精神，能够提高学习的效果。

三、能协调和控制情绪，具有良好的情绪状态

能协调和控制情绪的标志是情绪稳定和心情愉快。包括愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

四、具有顽强的意志

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定，并运用切实有效的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，在行动中能

控制情绪，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

五、具有完整和谐的健康人格

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的，既具有完整统一的人格结构，同时还具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

六、能正确认识自我和接纳自我

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要能够做到自我观察、自我认定、自我判断和自我评价；做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不因自己在某些方面高于别人而自傲，也不因某些方面低于别人而自惭；做到自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

七、能保持和谐的人际关系

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人。

八、有良好的适应能力

个体与客观现实环境保持良好秩序，能够通过客观观察取得正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩；还能够根据环境的特点和自我意识的情况进行协调，或努力改造环境使其适应个体需要，或改造自我使自己适应环境。

九、心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

第三节 影响大学生心理健康的因素

每年的5月25日是全国“大学生心理健康日”。有媒体报道，精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因，因精神疾病休学、退学的人数分别占总因病休学、退学人数的37.9%和64.4%。尽管如此，却只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，而绝大部分大学生并没有真正认识到这一问题，这在一定程度上说明了心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，影响心理健康的因素是各种各样的，既受个体自身的心理素质影响，又受外界的环境因素影响。就当前大学生的现状而言，影响其心理健康的因素是复杂的和多方面的，主要体现在以下几个方面。

一、个体原因

（一）自身缺陷因素

有少数大学生因为遗传等因素的影响，在长相、身材、感官等方面存在一些先天的生理缺陷；或是因为身体素质不好，患有疾病，在学习和训练的过程中往往感到力不从心；或是因为自身的个性缺陷，如心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些因素很容易使大学生产生自卑心理，久而久之，造成严重的心理负担，形成恶性循环，其心理承受力就会越来越差。



莫愁前路无知
己——大学生心理
自我调节

（二）心理冲突因素

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾的心理状态。心理冲突常常会造成动机部分地或全部地不能被满足，同时也阻碍了动机所指向的目标的实现。动机与挫折相关，也是造成挫折和心理应激的一个重要原因。大学生的心理冲突既有群体的，如独生子女与贫困学生特有的心理冲突，也有个体发展中面临的升学与就业、学业与情感等方面的心理冲突。大学时代是“心理断乳”的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护，彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体，完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突。

（三）应对方式因素

应对方式是指大学生在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式。它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素。大学生的应对方式影响着应激反应的性质与强度，并调节应激与应激结果之间的关系。从应对效果的角度来看，可以分成积极的应对方式、消极的应对方式和中间型的应对方式。实证研究表明，大学生的心理问题往往与其消极的、不成熟的应对关系显著相关。

（四）自我认知因素

大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力，虽然随着年龄的增长发生了飞跃，但是，由于思维过程存在着表面化和片面化的问题，自我认知还不全面，自我控制能力不强，自我评价易受情感波动的影响，对事物的观察和思考容易理想化，因此客观上他们的心理并不成熟，自我认知也会出现两极振荡，当取得一点成绩时容易自负，而遇到挫折时容易自卑。因此，不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。在客观现实面前，有的大学生能及时调整对自身的认识，重新确立目标，符合客观现实的要求；而有些大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突，出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态，或沉迷于玩乐、放纵，发泄对现实的不满，以此来麻痹自己的心灵，甚至

出现自杀倾向等严重心理问题。实证研究表明：大学生焦虑、自卑、抑郁、人际关系敏感等心理问题的根源往往与他们不当的、消极的自我认知显著相关。

（五）人际关系因素

大学的人际关系与中学阶段相比，更加广泛、深刻，呈多元化趋势。大学生来自不同地域、不同民族，有不同教育背景、不同经济状况，带着各自的生活习惯与学业期待来到大学，新型人际关系的适应是他们面临的重要问题，其中既有对师生关系的理解，也有与同学和室友的磨合，还有异性交往的适应等。大学生的人际关系与自我认知和认知他人相关。一方面，他们对良好的人际交往抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系；另一方面，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求或期望太高，从而造成自身对人际关系状况的不满，这种不满又会反过来给他们的人际关系带来消极的影响。因此，渴望交往的心理需求与心理闭锁之间的矛盾集于一身。

名人名言

人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应，人类心理的病态，主要是由于人与人之间关系的失调而来。

——丁瓚

（六）个人情感因素

大学生正值青年中期，性生理已基本成熟，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。但由于经验不足，阅历浅薄，缺乏理性，致使他们的性爱意识往往有盲目性和欠严肃性，而生理的早熟和心理成熟的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，当热恋双方情感难以自控，发生冲动越界行为，往往导致事后出现悔恨、焦虑、恐惧等情绪；当爱情与毕业就业形成两难选择时，男女双方可能会出现感情与荣誉之间强烈的心理失调，严重时会对失恋出现情绪极度低落。另一方面，由于一部分大学生的世界观、人生观相对不稳，没有树立正确的恋爱观，因此出现了诸如三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱及性心理异常等现象。这些来自情感的压力，如果不能得到及时而有效的缓解和调适，就可能引起心理失衡，严重的会导致精神疾病。

二、学校教育原因

（一）心理教育实践环节薄弱

长期以来，受中学阶段学业负担较重的影响，部分大学生心理素质不能达到应有的水平，无法形成良好的自我组织调控机制，对来自社会的各种风险意识比较薄弱，如在大学校园屡屡发生的电信诈骗，多发生在低年级的同学身上。虽然各高校以多渠道再三强调如“凡是刷单的都是诈骗”，却依然有学生（特别是大一新生）禁不住“蝇头小利”的诱惑，最终被骗走几千元甚至上万元。此外，有的同学贪图一时“痛快”，

对家长和老师的忠告置若罔闻，我行我素，进行校园贷，最终走上不归路，乃至丧失自己的生命。这都在很大程度上暴露了学校教育存在的问题，学生缺乏明辨真假和善恶的能力，容易受到社会上拜金主义、享乐主义等错误观念和看法的影响。

各级各类学校应该广泛开展相关心理教育实践，使学生能够警惕和抵制拜金主义、享乐主义等错误观念和看法的侵蚀，筑牢每位同学心理健康的防线。

（二）生活环境变化引起心理不适应

生活环境的变化是促使个人心理发生变化的重要原因。进入大学后，生活起居由父母包办的状态被住集体宿舍、上食堂排队吃饭、自己洗衣服、自己买日用品的生活方式所取代，这就要求大学生们既要做到生活自理，又要有互相担待、互相帮助的精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女，不少人第一次离开父母和家庭，缺乏生活自理能力，容易形成个人本位，以自我为中心，过不惯集体生活，进而和舍友之间产生矛盾。如马加爵、林森浩等人为了满足个人私欲而不惜损害社会 and 他人利益，造成极恶劣的社会影响。

我们虽然不能选择自己出身，也无法改变自己的性格，但我们能够清楚地察觉到自己心里有无异样，从而合理地去释放，积极乐观地消化和面对内心的异样，及时寻求帮助以纠正极端个人主义的错误观念，逐步减轻因环境变化引起的心理不适，才能不断增强个人的心理素质。

（三）学习环境变化造成的压力

首先，在大学里，竞争的内容不仅局限于学习成绩，还包含眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等。如果大学生缺乏足够的思想准备，不能恰当接受和看待学业成绩，会造成自信心下降、自卑感上升，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

其次，大学的学习目的、学习方式、学习内容都有别于应试教育，部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导的教学方式，自学能力较差，依赖性强。而在大学，同学们获取知识的途径，除了在课堂上学习老师讲授的知识外，自学成了更重要的学习方法，这就需要大学生不仅要有较强的自学能力，学习要有自觉性、自主性和自制力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题，加之大学的考试方法比较灵活，这些变化往往使那些习惯于记忆、被动学习、缺乏灵活运用知识能力的大学生产生较强的挫折感和自卑感。

最后，随着社会对大学生要求的提高、用人标准的转变，很多在校大学生既要学习专业知识和专业技能，同时还要学习一些如外语、计算机等选修知识，考取各类技能证书，以适应职业和岗位的需要。如果大学生学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，则容易出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，发生苦恼与自我否定等心理问题。

（四）不健康的校园文化的影响

转型期的不良文化辐射到校园，滋生了种种不健康现象，校园里一度出现了追星

狂热、追逐时髦热，少数大学生或沉醉于牌桌酒楼，或流连于花前月下。这些消极的校园现象严重影响了大学生的健康成长，使一些大学生变得颓废而无朝气。

三、家庭环境因素

（一）家庭气氛

一个人对客观现实的认识往往受家庭环境、家长的言行举止影响。现代心理学研究表明，家庭环境会对人一生的发展产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。大学生在步入社会之前，很大程度上受家庭环境和父母言谈举止的影响，不同的家庭教育与影响必然产生不同的结果。这种长期的影响会对大学生的心理健康产生积累效应。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视，家庭气氛紧张，尤其是父母离异，往往会使子女形成冷漠、孤僻、自卑、多疑等不良性格，这些不良性格会使大学生在人际交往中表现出自私、敌视心理和道德方面的缺点。与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生忧虑。

（二）家庭期望

当今社会，家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学，诸如考大学、考研或出国留学等，许多家长都是煞费苦心，不惜一切代价。这种来自父母的强烈期望，一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力，但另一方面也可能适得其反，成为大学生难以承受的心理负担。

（三）经济压力

大学生的家庭经济状况也会影响大学生的心理健康。就高校的贫困生而言，尽管谁也不愿插上“贫困生”的标签，但他们无法逃避的现实却是：在生活条件方面，从吃穿乃至言行举止都与家境宽裕的学生有很大的反差，他们除了参与学业竞争外，还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力，不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习和生活，因此，他们所承受的心理负担明显超过了其他同学，极易产生心理上的不平衡。

四、社会原因

（一）社会文化因素

当代大学生处在东西方文化交流冲突、多种价值观进行的时代，随着改革开放的深化，西方文化大量涌入，东西方文化之间产生了强烈的碰撞与冲突：东方重义，西方重利；东方崇礼，西方尚法；东方重和谐，西方重竞争；东方重视群体利益，西方重视个人利益；等等。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，大学生常常感到茫然、疑虑、混乱，对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心、享受与享乐等都产生了认识上的模糊。求新求异的心理使部分大学生盲目追求

西方文化,但这些文化中的一部分与中国现实社会在许多方面格格不入,使大学生陷入紧张、压抑、混乱、空虚的状态,长时间的心理失调必然给心理健康带来不良影响。

(二) 市场经济因素

市场经济引入竞争机制,为人们充分发挥能力、展开平等竞争提供了可能,这种竞争随着改革开放的深入,愈发激烈。社会的现实冲击着大学生平静的内心,引起了内心的较大波动,并促进了他们自我的觉醒,使他们开始注重现实、讲求实效,开展平等竞争。这种竞争对于一些意志薄弱的学生无疑是一种挑战,当遇到种种挫折的时候,他们就可能产生消极的心理。同时,市场观念也给大学生的心理发展带来了负面影响,不少学生舍弃自身的价值和理想去单纯追逐经济目标,这种价值取向必然导致个人至上、金钱至上、享乐至上的不良作风,这种功利化和实用化的价值取向使部分意志薄弱、道德水准不高的学生出现政治信仰危机和道德滑坡的情况,丧失了艰苦奋斗、勤俭节约的优秀品质,有可能因此引发各种心理问题。

(三) 信息矛盾引起的认知问题

大学生正值身体快速发育,知识快速增长,世界观、人生观、价值观逐步形成的阶段,可塑性强。随着网络信息时代的到来,广播、电视、报纸杂志、信息高速公路的发展日新月异,各方面信息纷繁复杂、真假难辨,而大学生由于求知欲强但辨别能力弱、崇尚科学但缺乏辩证思维能力,对信息的加工处理能力不强,使理论与现实产生激烈的矛盾冲突,当这些矛盾冲突得不到及时解决时,就会产生心理障碍与心理问题。

(四) 高校扩招,困难学生比例增加

自从我国实施高等教育招生收费并轨制及高校后勤社会化改革后,各大高校开始扩招,更多青年学生有了接受高等教育的机会。但另一方面,大学学费相比以往也大幅度提高,经济困难学生的比例增加。据统计,目前我国高校在校生中经济困难生的比例超过 25%。经济困难的大学生不仅要面对所有大学生必须面对的学习和生活问题,还要克服更多的物质和精神上的困难。以往凭借优异的成绩而支撑起来的自尊,在评价机制更加多元化的大学校园里遭到了挑战。经济上的拮据导致了经济困难的大学生产生了生活上的窘迫感、交往中的自卑感、对家人的愧疚感及对现实的无奈感。很多研究表明,经济困难大学生的心理健康水平显著低于其他学生,经济压力是影响大学生心理健康的一个重要因素。

(五) 社会竞争,就业困难

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。例如在经济转轨、社会转型的 20 世纪 90 年代,大学毕业生由国家统一分配转向人才市场双向选择,这种毕业分配制度的重大变化,使当时大学生“学而优则仕”的就业观念受到强烈冲击。近年来,受疫情和高校扩招等因素的影响,大学毕业生的就业压力增大,就业市场存在结构性矛盾,加之

某些单位存在的用人上的不正之风等，均使大学生感到前途渺茫，原有的书生意气、美好的理想在利益法则面前黯然失色，良好的竞争法则遭到轻视，这种失落感极易导致大学生产生心理问题。



本章要点

1. 世界卫生组织在 1989 年将健康定义为：“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等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”
2. 根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平主要通过九个标准来衡量考虑。
3. 影响其心理健康的因素是复杂的和多方面的，既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。



素养园地

“525”本是全国大学生心理健康节。这一活动最早是由共青团北京市委、市学联、北京师范大学联合发起。“525”取其谐音“我爱我”，旨在让大学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。随后，这项活动在全国多个省市开展起来。2004 年，团中央和教育部已批准将每年的 5 月 25 日定为“全国大中学生心理健康日”，从而使其成为全国性的学生节日。

把这样一个意义重大的日子定在 5 月 25 日，是用心挑选的。首先，5 月 4 日是五四青年节，长久以来，5 月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是 5 月。其次，鉴于大、中学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对自己心理问题的认识，所以，“心理健康日”活动就是要提倡大、中学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

为了能更多地感受生活中的美好与幸福，关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力就显得尤为重要。我们要多多了解心理健康知识，认识生命的美好和价值，树立乐观向上的生活态度，懂得爱自己、爱他人、珍爱生命、善待生活。

（《你知道吗？“525”的由来》，东北师范大学附属中学朝阳学校微信公众号，2022-05-25）



课程实践

一、自我测试

大学生心理健康测试题

对以下 40 道题，如果感到“常常是”，划√号；“偶尔”是，划△号；“完全没有”，划×号。

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,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。
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. 一遇到挫折,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,总觉得别人在嘲笑自己。
20. 喜欢跟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,便怀疑是在背后议论自己。
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,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
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. 担心是否锁门和可能着火,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,如悬崖边、大厦顶、阳台上时,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,生怕自己也身患其病。
33. 对特定的事物、交通工具(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怖倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。

35. 一旦与异性交往就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严重不治之症，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. 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

计分方法：

“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考：

0～8分代表心理非常健康。

9～16分代表大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。

17～30分代表你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

31～40分代表你有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

41分以上代表有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

二、活动体验

请完成下面的陈述句。

1. 我所具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
2. 别人所具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
3. 我不具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
4. 如何培养自己的良好心理素质（不少于五组）：_____
5. 当你完成上面的练习时，你有什么感想？

三、问题思考

1. 大学生心理发展的特点是什么？
2. 大学生心理健康的标准是什么？
3. 影响大学生心理健康的因素有哪些？就你自身的成长而言有什么感触？

如果做好心理准备，一切准备都已经完成。

——莎士比亚

导言

在2021年畅销全网的《蛤蟆先生去看心理医生》一书的书评中，一位读者这样形容：因为原生家庭的问题，我自己从中学时就时常感到痛苦万分，陷入情绪的困境，总想通过心理医生抚平创伤。但那时受制于父母、受制于金钱。长大后我留在家乡工作，又不知道在哪儿能接受心理治疗。蛤蟆先生得到疗愈的过程可能启发了包括我在内的很多人，也让我终于坚定了想去看心理医生的念头。书本中，蛤蟆先生每周都穿过树林，跨过小溪与心理医生会面。但在现实生活中，看心理医生的路途却远比书本中还要艰难得多。心理咨询之路为什么显得如此的漫长而又艰难？

学习目标

1. 了解心理咨询的概念、功能、意义和特点。
2. 了解大学生心理咨询的内容与类型。
3. 了解大学生心理危机的表现。
4. 掌握大学生心理危机的预防与干预方法。

素质目标

1. 科学把握理想与现实的辩证统一。
2. 坚持个人理想与社会理想的有机结合。
3. 正确认识实现理想的长期性、艰巨性和曲折性，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

基础概念

心理咨询：《美国精神病学语汇表》（1988）将其定义为：“一种谈话和讨论的治疗方法，其中咨询者向求询者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。”

学校心理咨询：是心理咨询教师运用心理学的原理和方法，对在校学生的学习、适应、发展、择业、情感等问题给予直接或间接的指导、帮助，并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。

心理危机：指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难，当事人既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。

关键词

心理咨询 学校心理咨询 团体心理咨询 心理危机

第一节 心理咨询的基本概念和主要内容

随着社会竞争加剧、就业形势严峻等诸多问题的出现,当代大学生所承受的心理负荷越来越沉重,他们在学习、生活、交往、择业等方面会感到焦虑和痛苦,心理发展极易出现某种失衡。基于上述事实,对大学生提供及时恰当的心理咨询在大学生生活中显得尤为重要。



与尔同销万古
愁——心理咨询的
概念和功能

一、心理咨询的概念

“心理咨询”(psychological counseling)在《美国精神病学词汇表》中的定义为:“一种谈话和讨论的治疗方法,其中咨询者向求询者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。”

美国《哲学百科全书》也认为,心理咨询有以下几个方面的重要特征:

- (1) 主要着重于正常人;
- (2) 对人的一生提供有效的帮助;
- (3) 强调个人的力量与价值;
- (4) 强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;
- (5) 研究个人在制定总目标、计划及扮演社会角色方面的个性差异;
- (6) 充分考虑情景和环境的因素,强调人对于环境资源的利用及必要时改变环境的能力。

名人名言

心理咨询是通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理帮助并力图促使其行为态度发生变化的过程。

——罗杰斯

由朱智贤主编,1989年出版的《心理学大词典》将心理咨询定义为:“对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常有轻度的,有重度的;有属于机能性的,有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。心理咨询的目的,就是要纠正心理上的不平衡,使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识,改变态度和行为,以达到对社会生活有良好的适应。”

关于心理咨询的定义,古今中外的学者有着不同的说法,这些说法表面看来各有不同,但并无严重的分歧和对立,而有诸多共同之处。如有的学者认为心理咨询是一种构建人际关系的过程,有的学者认为心理咨询是一个助人的过程,有的学者认为心理咨询是一个运用有关理论和方法以促使求助者的心理和行为有所改变的过程,等等。综上所述我们可以认为,心理咨询就是专业的心理咨询师运用心理学技术和方法协助求助者解决心理问题的过程。

二、心理咨询的功能

一般认为,心理咨询能为人们提供新的学习经验,可以帮助他们扫除障碍,以便更好地发挥他们的才干。那些被心理障碍困扰的人,可以在咨询者的帮助下逐渐改变与外界格格不入的思维、情绪和反应方式,并学会建立与外界相适应的方式。简单地说,心理咨询可以促使人们从不同的角度看待自己和社会,用新的方式去体验和表达他们的思想情感,并产生全新的思维方式。具体而言,心理咨询的功能包括以下七个方面。

(一) 帮助求助者认识到自身的问题主要是由尚未解决的内部冲突引起的

很多寻求咨询的人往往认为他们的问题是由自身之外的因素造成的。这时咨询者采取的重要措施就是让求助者认识到,大部分心理问题都来源于自己尚未解决的内部冲突,外部环境只不过是一个舞台,冲突只是在这个舞台上被表现了出来。人们所遇到的压力问题、适应问题、人际问题等,正是其内部冲突的外部表现。要解决问题,首先应改变自己的某些方面,从而使问题有所缓解。并且,在咨询过程中,求助者将逐渐认识到,只要解决了自己的内部冲突,不仅问题得到了解决,同时自己也变得更加坚强,自己的人生变得更充实、美满。

名人名言

这世界除了心理上的失败,
实际上并不存在什么失败。

——亨·奥斯汀

(二) 为求助者更加有效地面对现实问题提供了机会

前来咨询的人在应付现实问题时,往往采取无效的防御反应,如逃避、理想化及过分责备他人等。但他们同时还认为自己对现实的认识是清楚的,解决问题的办法也是正确的。事实上这些方法无助于他们解决现实问题,反而会让他们陷入更大的困扰当中。心理咨询可以帮助求助者更加全面、客观地认识自己和外部世界,并促进求助者采取积极有效的方式去解决所面临的问题,引导求助者回到现实中来,对现实体验敞开胸怀,勇敢地去承受现实中合理的痛苦。只有学会将过去的经验、现在的行动和未来的理想统合起来,投身现实去做切实的努力,才能坚实地走向未来。

(三) 引导求助者发现真实的自我

求助者关于自我的问题不外乎三种类型:有些人能明确认识自己,却要制造假象给别人看;有些人认为已经认清了自己,但实际上并非如此;还有些人则对自己感到迷惑不解,不知道自己到底是什么样的人。通过咨询,求助者可以真正认识自己的需要、价值观、态度、动机、个性特征等,根据自己的心理状况设计自己的行为,从而可以尽可能快地成长并获得最大程度的进步。这也就意味着,咨询不仅可以帮助求助者认清自己,而且可以促使他们根据这个真实的自我来完善人格。

（四）为求助者提供建立新型人际关系的机会

求助者在现实生活中，可能得不到来自他人持久的关心，也可能在心理上的确存在问题，而且往往缺乏专业的知识和助人技巧。尽管帮助求助人员困难重重，尽管咨询人员不一定十全十美，但咨询人员要比求助者所接触的所有其他人更有能力提供一种健康的和有益的相互关系，这种相互关系中的许多特征在其他关系中不常遇见。求助者经过咨询者的帮助，能够把他与咨询者的关系以及发展关系的经验，成功地应用于与其他人的交往之中。

（五）增加求助者心理的自由度

大多数求助者至少在一个相当重要的方面缺乏心理自由。如很多人从来不敢承认自己有过失或缺点（让别人知道自己存在不足的自由），或者不愿意让别人失望（使别人失望的自由），以及不能容忍自己存在互相矛盾的情感（允许矛盾情感同时存在的自由）等。通过咨询，求助者可以发现他们到底在哪些方面缺乏自由，进而增加这种自由，当一个人能觉察自己复杂的感情并尝试接纳的话，他们就会逐渐理解自己前后矛盾的行为，并在解决问题的道路上迈出重要的一步。

（六）纠正求助者的某些错误观念

不少前来咨询的人，其头脑中都存有不同性质、不同程度的错误观念，正是这些错误观念导致了他们的心理问题和适应困难。求助者通常确信他们十分清楚自己需要什么和正在干什么，而实际上并非如此。心理咨询帮助人们面对那些他们以前认为“无法解决”的问题，帮助人们坦诚面对沉重的许诺，促使一个人不再自我欺骗。咨询促使求助者有生以来第一次有机会审度其思想观念的准确性，看到这些固有观念是怎样导致许多本来可以避免的困境，并帮助他们以更准确的现实观念来置换它，帮助求助者明确对自己做出有利决定的态度。有了这种态度，求助者就更有能力做出清醒的、明智的选择，以加速自身的成长，并在生活中获取更大的满足。

（七）帮助求助者做出新的有效行动

新的有效行动，指过去未曾尝试过的，且能够给需要带来满足的行动，如友好关系的体验、成就感等。启发、鼓励和支持求助者采取新的有效行动，可以是公开的和直截了当的，包含明确的建议和具体的指导，也可以是含蓄的、间接的或暗示性的。鼓励求助者采取导致需要满足的有效行为，可以减少其烦恼。

现代社会迅速发展，人际交往和人们的需求日趋复杂，这要求人们的社会适应能力不断提高。人们需要被理解、被关注，需要相互支持，也需要准确理解现实的知识、指导和能力，总之，人们需要心理的成长和发展。心理咨询适应了现代人类的这种要求，通过咨询，人们获得理解的体验，对现实的认知得到发展，人们的行为得到指导，从而获得精神成长的经验积累，个人潜能得到释放，工作学习将更有成效。同时，心

理咨询促进了心理健康水平的提高,不但有利于身体健康,而且由于良好行为的不断增加,社会文明程度也不断地提高,人们的生活质量也将得到提升。

三、大学生心理咨询的内容

学校心理咨询是心理咨询教师运用心理学的原理和方法,对在校学生的学习、适应、发展、择业、情感等问题给予直接或间接的指导、帮助,并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。



大学生心理咨询为全体学生提供心理辅导,除了为有心理疾病的学生提供帮助和治疗外,更多的是帮助心理困惑的学生实行有效的调节,提高他们的心理素质,充分开发大学生的潜能,促进大学生的健康成长。常见的大学生心理健康问题主要表现为以下方面。

(1) 适应问题:新生进校后的适应困难,如远离父母、环境改变、需要独立生活、角色转换、学习内容和学习方法改变、人际关系多样化等。毕业离校前有适应社会的困难,如将要进入社会前的忐忑不安、对将要从事的工作不了解或不满意、将与同窗好友离别等。

(2) 学习问题:学习困难,成绩不好或没有自己期望的那样好;考前焦虑,考试不及格,面临重修、补考、留级、退学等学习挫折;考试作弊心理;学习障碍;等等。与学习有关的心理问题包括注意记忆障碍、考试焦虑、动力缺失、专业不满意、学习方法不当、成绩波动过大、厌学等。

(3) 恋爱问题:失恋、热恋中的行为不当,恋爱遭家长反对,恋爱困扰,单相思等。

(4) 人际关系问题:与老师关系不佳,与同学关系不合,孤僻,与人争吵、打架,被人欺骗等。

(5) 社会工作问题:社会工作和学习发生冲突,辛勤工作却得不到理解承认,感到自己有负众望,工作得不到同学的支持;组织活动不成功或未达到预期目的,或结果没有自己期望的那样好,竞选学生干部失败等。

(6) 情绪负性反应:情绪忧郁、沮丧、失望、无助、心理冲突、心理危机等。

(7) 躯体健康问题:患病、睡眠障碍、疼痛等。

(8) 意外事件:交通事故、失窃、受伤、受辱、被人误会等。

(9) 性的困惑:手淫、对婚前性行为的把握等。

(10) 求职择业问题:职业与性格不匹配、缺乏应试技巧、毕业心理准备不足等。

(11) 与精神卫生有关的问题:包括各种类型的精神障碍,诸如抑郁症、精神分裂、焦虑症、强迫症等。

(12) 其他心理问题:如家庭经济困难,家庭成员不和或父母离异,家庭成员患病或死亡,家庭遭到灾难、厌食贪食(减肥)、自杀预防等。

从中可以看出,大学生心理咨询的内容广泛,涉及大学生活的各个方面。充分了

解其内容,对于大学生判断自己是否需要心理咨询,需要何种帮助,以及心理咨询教师如何为学生提供有效帮助而言至关重要。

经典案例

大一男生单相思,屡次自残折磨自己

一位男生慢慢走进学校的心理咨询与辅导中心,低着头一言不发。在咨询师的一再询问,并得到保密承诺后,男生才慢吞吞地道出了自己的心事。

原来,这位男生刚上大一,正处在青春期。班上有一个女生长得特别漂亮,从见到她第一眼起,他就被深深地吸引了。走在路上,坐在教室,躺在床上,无论何时何地,他都会想起那个女生的样子,这让他做什么事都打不起精神来。

男生的心思被好朋友知道后,朋友鼓励他向女孩表白。但女孩毫不犹豫地拒绝了,这让他陷入了深深的单相思。

最初几天,男生强忍着不去想,可他和女孩在一个班上,每当快要忘记时,却又和她见面了。几次以后,他对女孩的思念反而更深了。因此,不管上课、下课、走路、睡觉、吃饭,女孩的一颦一笑就像宣传片一样,在他脑子里滚动“播出”,这让他什么事都做不成,结果第一学期考试时,他的成绩跌到了班级最后一名。觉察到问题的严重性,他决定再也不想她了。第二学期,他开始刻意地保持与女孩的距离,刻意地避开女孩,每当想她时,他就狠狠地掐自己,用疼痛迫使自己不去想。

可事情并未向他预期的方向发展,他越是克制自己不想她,就越容易想起她,这让他觉得自己掉进了万劫不复的深渊。他觉得自己不可饶恕,对不起父母和亲戚朋友,于是,每每出现这种念头,他就自残,以此来惩罚自己。时间长了,他的负罪感越来越强,以致无法正常学习和生活,无奈之下,他才走进了心理咨询中心。

心理咨询师告诉他,恋爱是青春期的必经之路,是生理发育和心理发展的正常现象,因此他根本没必要产生负罪感,而且也没必要自残,关键是要正确认识这个问题。现在这个年龄段最主要的任务还是学习,如果因为恋爱耽误了学习,那就是本末倒置了。像他这样,是陷入了深深的单相思,是一种极端的心理现象。

顾虑消除后,心理咨询师又告诉他,首先不要给自己制造机会想起她,要让自己忙碌起来,如增加选修课,增加体育锻炼,参加更多的课外活动。如果不得不见到她,就在心里想她的不是,将她的缺点放大,甭管是不是“吃不到葡萄说葡萄酸”心理。还有就是在本子上记下如果和她相处,那么自己会失去什么;如果不和她交往,自己将会得到什么,通过这些方法摆脱单相思。

半个学期后,这名男生给心理咨询师打来电话,称自己的生活已恢复正常,学习成绩也上来了,已经完全从极端的单相思困境中走了出来。

(根据真实案例改编)

四、大学生心理咨询的类型

大学生心理咨询的类型按照不同的标准有不同的划分方法。

(一) 按咨询性质划分

1. 发展性咨询

咨询对象是无明显心理冲突、基本适应环境的健康人群，其咨询内容针对成长中不同阶段出现的心理困惑和心理问题，如择业求学问题、职业适应和发展问题等。其咨询的目的是渴望更好地认识自己，扬长避短，充分发挥自身潜能，提高学习和生活质量。

2. 健康性咨询

咨询对象在现实生活中有各种烦恼和压力，有明显的心理矛盾和冲突，如因对环境适应不良而焦虑，因学习成绩上不去而苦恼，因单恋或失恋而不能自拔、过度自卑等。其咨询的目的是排除心理困扰，减轻心理压力，提高适应能力。

3. 障碍性咨询

咨询对象患有某些心理疾病，如焦虑症、抑郁症、强迫症等，影响正常的学习和生活，求治心切。其咨询的目的是希望挖掘病因，寻找对策，克服心理障碍，恢复心理健康。需要注意的是，心理问题严重到心理障碍的程度，必须接受系统的心理治疗，并配合药物治疗，心理咨询只是辅助手段。

(二) 按咨询人数划分

1. 个体咨询

这是一对一的心理咨询模式。个体咨询可以选择面谈咨询，也可以通过电话、信函等方式进行。这种咨询由于没有他人在旁，咨询对象一般顾虑较少，可以毫无保留地表达自己内心的真实思想，倾吐内心的秘密，所以是心理咨询中最常用的类型。

2. 团体咨询

团体咨询是一种在团体情境下提供心理帮助与指导的咨询形式，即由咨询人员根据求助者问题的相似性或求助者自发组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展问题或共有的心理问题。团体咨询既是一种有效的心理治疗，也是一种有效的教育活动。相对个体咨询而言，团体咨询的人没有固定的标准，但人数太多不利于讨论，如人数超过 20 人，可分为小组进行。根据大学生的人际交往、情绪管理、学习等不同心理问题，可以开展时间长度为 8 ~ 10 周的小组咨询。

(三) 按咨询对象划分

1. 直接咨询

直接咨询是通过咨询师与求助者的直接交往，使问题得以解决。直接咨询有助于咨询师准确了解求助者的问题，并对症下药。



天生我才必有用——心理咨询有啥样？（一）

2. 间接咨询

间接咨询是由咨询师向当事人的家长、朋友、教师等相关人士了解其心理问题,并通过他们对当事人实施指导。这种咨询的效果取决于如何正确地处理好咨询师与中介人的关系,使咨询师的意见为当事人接受并合理实施。

五、大学生心理咨询的主要形式

(一) 门诊咨询

门诊咨询即求助者直接到专门的心理咨询机构进行咨询,它是个体咨询中最常见也是最主要的形式。求助者可以充分而详尽地倾诉,使内心的负面情绪得到及时的宣泄和舒缓。咨询师可以对求助者进行直接观察,了解当事人的心理状态,有助于对来访者的个性、心理健康状况、心理问题的严重性进行了解和评估,并做出准确的诊断。在门诊个别咨询方面,为满足大学生需求,各高校往往根据实际情况,采用聘用兼职教师、增加单元咨询时间等方式,提高心理咨询的服务量,及时疏导学生的心理问题。



(二) 电话咨询

电话咨询是利用电话给咨询对象以聆听、劝告和安慰的心理咨询方式,通过非面对面的电话沟通架起心灵沟通的桥梁。当一个人苦恼、痛不欲生,甚至可能会因一时的冲动而采取某种冒险行为的时候,如果他拨通了心理咨询电话,或许可以得到意想不到的关怀和温暖,在心理上得到舒展和慰藉,甚至从“死神”手中挣脱出来。

(三) 书信或邮件咨询

书信或邮件咨询是指针对咨询对象描述的情况及提出的问题,咨询师以书面通信的方式进行疏导教育的一种形式。书信或邮件咨询可以打破地域的限制,避免当面咨询可能带来的尴尬局面。如许多高校都开设了心理健康咨询专栏或专题节目,在大学生听众的来信中,选择典型心理问题通过校园心理知识小报、广播栏目等渠道作答或请专家给予答复。事实证明,一个好的专栏或节目往往能够吸引众多学生的关注,这也是其他咨询所不能及的。

(四) 网络咨询

网络咨询是指咨询对象通过网络与咨询者交谈的咨询方式,可以利用微信、QQ、微博、论坛等快速的网络通信方式开展咨询。这种咨询方式与书信咨询方式类似,但较书信方式更迅速及时。

(五) 宣传咨询

近年来,全国高校都在开展各种主题的“5·25”心理健康教育活动周(月),普

及心理教育知识,如通过开办宣传栏、心理健康知识图片展、心理知识竞猜、观赏与分析心理电影、校园心理情景剧、心理趣味运动会和主题征文等形式开展活动。许多高校都会创办自己的心理知识小报,并将其作为心理知识宣传媒介定期给学生提供各种心理健康知识。同时,高校中的心理社团也充分发挥了朋辈心理辅导的教育作用。

(六) 现场咨询

现场咨询是高校心理健康教育机构的专业教师深入学生中,为广大咨询对象提出的各种问题给予解答的一种形式。在我国,由于心理咨询服务尚未构成合理的组织体系,高校的心理咨询人员严重不足。为了满足人们的需要,专业人员适当开展现场咨询是非常必要的。如在新生入学后不久、重要考试前夕、就业前夕等关键时刻开展现场咨询较为合适,这样可以满足众多同学的共同需求,让新生能够快速适应大学期间的学习和生活,明白如何求职找工作,如何设计自己的职业生涯等。

第二节 大学生心理咨询的意义、特点和目标

大学生作为未来社会的希望,为了避免心理疾病的产生,必须进一步提高自己的心理素质,不断增强自己的综合能力。因此,心理咨询逐渐成为每一位在校生的“必修课”,在每一位大学生的健康成长中具有举足轻重的作用。

一、大学生心理咨询的意义

(一) 形成正确的自我意识,培养健全的人格

大学生只有正确认识和评价自身优缺点,才能更好地适应大学的学习和生活。相当多的大学生不能客观、全面、正确地评价自己,经常出现自我意识偏差。有些大学生由于自我感觉良好而过高评价自己,容易出现自负心理;还有一些大学生由于自轻自贱而过低评价自己,容易导致自卑心理。心理咨询能指导大学生认识和检查自己人格发展的合理性,使其正确认识自我、接纳自己,恰当地表达自己的情绪。借助心理咨询,大学生可以澄清自己的需要、态度和动机,了解自己的长处和短处,形成对自己的正确认识,积极调整自我,提高环境适应的能力。

经典案例

在实习单位受冷落,优秀学生打算退学

老师发现学生方军(化名)的思想和行动特别怪异,并在其微信朋友圈里发现他有退学念头,而且正准备实施。

经了解,方军在学校各方面都特别优秀,是同学和老师眼里的宠儿。毕业前,他去一家医院实习,医院里的人暂时还不了解他,因而对他的工作也暂无肯定的评价。于是他感觉别人都不重视自己,加上他不愿意与人交往,因此自信心受到极大打击。

回到学校后，方军感觉前途渺茫，认为自己的学问没什么实际意义，因此自暴自弃，准备退学。

心理咨询师很快找到了他的症结所在：对自己缺乏客观的认识，把自己的短处无限放大。咨询师给他分析了他的长处及不足，让其客观地认识自己、评价自己、接受自己，同时让他主动参与各种社会活动，培养参与社会的能力及人际交往的能力。

经过半年辅导，方军不仅从实习期的心理阴影中走了出来，而且还与一家大医院签了合同。

（根据真实案例改编）

（二）增强自我调适能力，提高心理素质

心理素质是个体在遗传的基础上，通过后天教育和环境影响形成的较为稳定的基本心理品质和心理能力，是影响大学生学习和生活的重要心理品质。当今社会，新旧观念的相互撞击、社会竞争的加剧、生活节奏的加快、生活方式的多元化及价值观念的巨变，都对大学生的心理和行为产生了较大的冲击和压力。对于大学生来说，大学生活中有太多的不如意，环境适应不良、考试失利、评优失败、人际冲突、恋爱受挫等因素均会引发紧张、焦虑、抑郁、自卑、愤怒等负面情绪。心理咨询可以帮助大学生调整认知方式，改变思维模式，全面客观地认识自己及面临的问题，尤其是通过教授大学生自我调适的方法，可以帮助大学生及时疏导和宣泄不良情绪，缓解心理压力，恢复心理平衡，以此改善大学生的应对方式并解决所面临的问题，达到提高大学生心理素质的目的。



腹式呼吸法训练
音频

（三）增进心理健康，促进健康成长

心理咨询可以使大学生及时了解自己身心发展存在的障碍、缺陷及其他困扰问题，可以帮助大学生客观地认识自己，优化心理品质，预防和缓解心理障碍和心理问题。心理咨询可以指导大学生进行自我心理调适，消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质，提高承受和应对挫折的能力，提高心理健康水平，使大学生可以更好地适应社会生活。

使人成长是心理咨询的主旋律。心理咨询可以促进大学生的心理成熟，促使其自我完善，增强其自主性。心理咨询将使大学生把个人不愉快的经历当作自我成长的良机，使大学生积极地看待个人所经受的挫折与磨难，帮助大学生从困惑和迷茫中挣脱出来，从危机中看到生机，从困难中看到希望，辩证地看待生活中的喜怒哀乐，总结经验，增强生活智慧，更好地应对今后生活中可能出现的挫折。

（四）影响团体的态度和行为方式

通过大规模的课堂教学以及课外的心理素质训练和指导，可以影响群体的态度和行为方式。如在学校心理咨询中，学校心理咨询工作者可以依据一定的心理学原理对

广大咨询学生统一实施科学的学习指导和行为指导，如运用有关职业或专业信息与测量工具对毕业生进行升学指导和就业指导等。

二、大学生心理咨询的特点

（一）非心理咨询的特点

想要更好地认识心理咨询的特点，可以先明确什么样的咨询不是心理咨询，即“非心理咨询”。心理学家帕特森认为非心理咨询的特点如下：

- （1）心理咨询并非信息的提供，尽管在咨询过程中有信息的提供；
- （2）心理咨询并非建议的提供；
- （3）心理咨询不是通过劝导的方式去改变人的态度和行为（牧师心理学）；
- （4）心理咨询不是通过威胁、警告等方式改变人的态度（犯罪心理学）；
- （5）心理咨询不是对工作和行为的分派（人事心理学）；
- （6）心理咨询不是会话，尽管会话是咨询的一个重要过程。

（二）心理咨询的特点

在此基础上，帕特森提出了心理咨询的特点：

- （1）心理咨询关注的是来访者主动和自愿的行为变化；
- （2）心理咨询的目的是为来访者自主的行为变化提供条件；
- （3）和其他所有关系一样，这种关系对来访者有一定的限制；
- （4）促使来访者行为变化的条件是通过会话的过程提供的（虽然不是所有的会话都是咨询，但是咨询要通过会话的过程完成）；
- （5）倾听是心理咨询过程的一个重要部分，但并非所有倾听都是咨询；
- （6）咨询者理解来访者（与对其他人的理解有区别，这种理解是质的理解，是通过有关理论和知识的理解）；
- （7）心理咨询是在私人环境中进行的，讨论也是秘密进行的。

（三）大学生的心理和心理特点

大学生正处在青年中期，这个时期，身体还在继续成长发育，各种器官和机能趋于成熟，世界观在逐步形成，思维、记忆、情感、意志、兴趣、能力、气质、性格处在形成和发展的旺盛时期。其心理发展水平一般情况是“正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟”。

大学生主要的心理特点有：精力旺盛、朝气蓬勃、情绪情感强烈；富有理想，积极向上；自我意识逐渐成熟，不断进行自我探索，但容易产生自我意识的矛盾；逻辑思维的独立性与判断性增强，但容易固执己见；闭锁性导致孤独感与强烈交往需要的矛盾；独立性与依赖性矛盾；强烈的求知欲与识别力差的矛盾；情绪与理智的矛盾；愿望、幻想与当前现实的矛盾；性生理与性心理发展不平衡的矛盾；强烈的性意识与

正确对待异性关系的矛盾等。

（四）大学生心理咨询的特点

大学生心理咨询必须以大学生为对象和出发点，必须根据大学生的生理特点和心理特点，结合实际情况，以帮助大学生的健康成长为最终目标。因此，大学生心理咨询就是专业人员运用理论知识和技术，通过咨访关系，给大学生以心理上的帮助，使其健康成长的过程。

大学生心理咨询的特点，从总体上来说，可总结为帮助正常人群在生活中化解各类心理问题，克服种种心理障碍，矫治不良行为，理顺人格结构，纠正不合理的认知模式和非逻辑思维，学会调整人际关系，深化自我认知，端正处事态度，构建健康的生活方式，强化适应能力等，最终达到一个目的，即提高个人心理素质，使人健康、愉快、有意义地生活下去。

三、大学生心理咨询的目标

大学生心理咨询的目标，其具体内涵有如下四个方面。

（一）使求助者认识自己的主客观世界

在帮助求助者认识自己的主客观世界时，理应更多地侧重对主观世界的认识与评估，特别是对那些极度缺少自知之明的求助者来说，咨询师应该帮助他们认识自己尚未解决的内心冲突。通过咨询，有些人惊奇地发现，许多心理问题是他们自己造成的，一旦理顺了自己内心的情结，软弱的内心世界会变得坚强起来，生活会变得更惬意、更充实、更美满。

作为一名心理咨询师，当你面对一位求助者，企图通过改善他的认知去帮助他的时候，第一任务就应当是帮助他认清自己的主客观世界。帮助求助者认识自己尚未解决的内部冲突，意识到主客观世界的相互作用及人的积极适应能力和潜力，才能帮助他们认识自己的主客观世界，从而达到心理健康、适应社会并可以最大限度地发挥自己潜能的目的。

（二）纠正不合理的欲望和错误观念

求助者一般都很确信自己的动机和需要是正确的、合理的，认为自己十分清楚需要什么，但实际上并非如此。他们的心理问题往往是由这种盲目自信和错误的观念造成的。还有些人以为自己对事物的观察和理解是正确的，从不怀疑自己思想观念和对事物理解的准确性。但是，当他们走进心理咨询室，与心理咨询师交换意见之后，就有可能恍然大悟，意识到自己的错误观念，看到自己内心深处不合理的欲望。

正是他们自己的错误观念，才将他们引入无法摆脱的困境。心理咨询的目标就是协助求助者纠正自己的错误思维和观念，与其说是理论的推导，不如说这是心理咨询师们对多年临床经验与教训的总结。

（三）学会面对现实

逃避现实并不困难，只要用全部的时间回味过去、计划未来，现实问题就可以被排挤出局。人们需要面对现实的勇气，为此，心理咨询师的重要任务之一，就是帮助求助者回到现实中来。

作为心理咨询师，可以非常肯定地告诉求助者，对于我们的生存有真实意义的仅仅是我们的此时、此地。因此，应当让求助者意识到过去的是历史，未来的是希望，只有现在，才是真正属于自己并可以把握的。心理咨询应该让求助者意识到以下三点，三者必备，但各有轻重。

第一点，不同反应方式各有各的用途。

第二点，保持理性，才能有条不紊。

第三点，接纳七情六欲，才有生活质量，才能帮助人们恰当地应对现实。

针对求助者的心理问题，鼓励求助者采取有效行为，就可使他摆脱苦恼，达到新的平衡。心理咨询应该帮助求助者做到将合理的思想和欲望付诸行动，发展新的有效行为，把握建立合理模式的最佳时机，构建合理的行为模式。

（四）构建合理的行为模式

合理的行为模式由若干具体有效的行动组成，心理咨询师应当按计划行事，协助求助者逐一实施每个有效行动。如要建立合理的社会交往行为模式，应该实施以下若干有效行动：和蔼诚恳地接待他人、平心静气地与人交谈、耐心地倾听别人、真实地表达自己、理解别人、善于原谅他人、在名利面前善于退避、会危难时刻能挺身而出、对他人无私援助、对自己恪守勤俭等。合理的社会交往行为模式一旦形成，其反馈信息就可以让求助者坚定地相信自己有能力自律，进而确立满意的自我评价、合理的自我接纳和在道德水平上的自我肯定，同时也满足了自己的社会需求，消除了道德冲突，维持持久的心理平衡，并且建立了维护心理健康的良好社会支持系统。

名人名言

一个懒惰心理的危害，比懒惰的手足，不知道要多多少倍。而且医治懒惰的心理，比医治懒惰的手足还要难。

——戴尔·卡耐基

经典案例

成为自信的阳光男孩

一、来访者背景资料

大学二年级学生，男，20岁。中学时期成绩优秀，深得老师喜欢，并收获了美好的初恋。因高考发挥失常而进了高职学校，上大学后他发现自己尽管已经很努力了，学习成绩却算不上优秀，尤其是计算机、英语等学科非常吃力。在其他方面，也是自我感觉处处不如人，如面容不够帅、衣服不时髦、说话方音太重被人嘲笑等，逐渐就产生了严重的自卑感。在人际交往方面也感觉自己很失败，进校两年没有交到一个知心朋友，与中学同学的联系也逐渐减少，那个曾经和他关系很好的

女孩也和他失去了来往。种种失意让他觉得非常郁闷，做什么事都打不起精神，班里的集体活动一点儿也不想参加，书也看不进去，唯一的消遣就是上网打游戏。明年就要毕业了，觉得这样下去也不是办法，关于就业，更感觉迷茫。于是他来到咨询室，希望能够得到帮助。

二、分析诊断与治疗帮助

咨询师在分析了她的心理状态和障碍原因后，着重与她进行了认知分析。

第一，共同讨论了她所处的困境，尤其是个人情感和就业前途的问题。引导她改变自我认知，建立自信心，学会将注意力转移到自己感兴趣并力所能及的事情上去，学会体验成功的喜悦，客观地评价自己和他人，完成自己的角色转换，用良好的心态和积极向上的精神面貌去吸引他人，赢得他人的尊重。

第二，鼓励她在困境中多运用一些积极的自我暗示。她的自卑心理的形成原因主要是高考失利和情感失意，加上进入大学后的角色转换不适应。但其根本原因是他虚荣心未得到满足，自信心遭到较大的打击后产生了“我不行”“我很差”“我很丑”的消极心理暗示。建议使用合理情绪想象法来强化一些积极的心理暗示，如我和某明星的眼睛长得很像，某人的动手能力还不如我等。

第三，在树立良好形象的同时，学会积极与人交往，尽力把自己融入集体。鼓励其学会与他人交往，扩大自己交往的圈子，去感受他人的喜怒哀乐，开阔自己的心胸。古人云：“三人行，必有我师焉。”通过人与人之间相互的信息交流，就可以增进了解，互相鼓励，产生自信，获得生活的勇气和信心。

三、咨询效果

通过近两个小时的交谈，来访者认识到了自己身上的许多优点和长处，同时也认识到造成自己自卑心理的原因，表示一定按照咨询师的建议去努力尝试。他的心情也放松了许多，眼神里的惶恐也变成了平静。一个月之后，他又来到咨询室，这次他主要是来谈谈关于他的一些进步。

（根据真实案例改编）

第三节 大学生心理危机的表现

心理危机是指个体在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难，当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。主要表现在自我意识危机、社会适应危机、情绪错位危机、个性发展和人生抉择的危机等方面。

一、自我意识危机

一部分具有自我意识危机的大学生，不能全面认识和正确评价自己，自我意识缺乏稳定性，容易受外界因素的左右，因此难以建立适当的自信心，从而阻碍了心理其

他方面的发展。主要表现为如下。

（一）没有树立正确的人生观和价值观

当今社会快速发展，价值观逐渐多元化。其中，享乐主义、虚无主义、“速食爱情”等观念让一部分大学生感到困惑，对他们尚未形成完整的人生观和价值观带来了不小的冲击。加之一部分大学生的成长环境和教育经历中缺少足够的人文关怀和价值关怀，又受到父母的宠溺，一旦遇到困难，很容易迷茫、焦虑，不能有效地自我调节，进而发生心理危机。

名人名言

无论什么事发生，生活仍将继续。

——冰心

（二）认为人生不过就这样

过去，我国教育对生命教育缺乏应有的重视。小学、中学过于关注“升学”“高考”，生命教育不到位，导致一部分大学新生没有对生命的思索，不知道生命对自身、对家人朋友、对社会具有怎样的意义。

（三）认为自己一事无成，在社会上没有发现自己的位置

学业不精、恋爱失败、找工作前途迷茫等一连串的不如意，让一些大学生完全丧失了自信心，认为自己这辈子注定是废物一个，辜负了许多人的期望，前途一片黑暗，甚至因此产生轻生的念头。

二、社会适应危机

一些大学生由于对社会、他人和自我的认识与实际情况有偏差，导致自己不能接纳现实、不能接纳他人。这样会使人感到备受挫折和磨难，导致消沉和自我封闭。

（一）理想与现实的冲突

每个大学生都有自己的远大理想，都对未来充满了希望。大学生们常常按照自己的理想来规划学习、工作、恋爱和婚姻。然而，现实生活的复杂性常常使他们的生活理想受到限制，例如，许多大学生幻想自己的大学应该是绿荫覆盖的校园、宽敞明亮的教室、现代化的教学设备、学识渊博的教授……而进入大学后看到现实并非如自己想象的那样完美，于是感到很失望。在恋爱方面，认为自己喜欢的人就应该一定喜欢自己，一旦被拒绝就会失去一切信心。在择业方面，盲目追求高收入的单位，结果往往被条件好的单位拒绝。当理想与现实发生冲突后，大学生们就会怨天尤人，倍感挫折，对人生失去信心。其实这些磨难恰恰是他们走向成熟的开始。

（二）角色错位的困扰

环境的变化引起了大学生对自我的重新定位。在考入大学到结束大学生活走上工作岗位的过程中，人们都会经历一个对自我角色再定位的过程。这一过程能否顺利通过，反映了人们的心理适应能力。每一个步入大学校门的学生在原有的群体中都是比

较优秀的分子，这些人才因大学聚集到了一起，但只有少数更优秀的人才能在大学的学习、活动竞争中脱颖而出，居于核心地位，而其他人才只能逐渐转化为普通角色。这一转变逐渐使大学生产生了困惑、抑郁、退缩、失落等不良心态。其实，每一个大学生都经历过角色互换所产生的困惑。同样，从学校到社会的变化也是人生中较为重要的变化。例如，学校里大学生的任务主要是学习，走向社会后赋予大学生的责任逐渐复杂；学校里大学生需要处理的关系主要是师生关系和同学关系，而到了社会，人际关系马上复杂起来。如果大学生们不能及时给自己一个正确的角色定位，就会陷入对角色理解的迷茫和对角色期待的困惑中。

（三）学习和生活应对的困扰

有些学生从一种学习环境进入到另外一种学习环境时感到很不适应。在中学阶段，学生处于被老师、家长严格管理的状态，进入大学后，学习的主要目标不是应付考试，而是为了走向社会做准备，有些学生一下子不适应为长远目标而学习的状态，陷入了目标迷失带来的心理困惑。大学学习具有以自学为主、教师指导为辅的高自觉、高主动、高强度、高效率的特点。相对来说，习惯了“跟着教师转”的学习方式的同学，对于大学的学习很难适应。此外，部分大学生不适应离开父母后独立的生活，父母过分的关爱造成了他们不适应大学生活的困境。

三、情绪错位危机

部分大学生的情绪不稳定，对人际关系的追求又过于急切、过于追求完美，容易受外界和暂时因素的影响，情绪很容易被激发，又难以被控制在适当的范围内。一些大学生常常在大学这一新的陌生环境中怀念过去的生活和友情，不能自觉地、有效地阻止消极情绪对正常的学习、工作和生活的干扰，表现出敏感、不稳定、缺少弹性和易于失控的特点。在心理咨询中，因情绪错位而产生危机寻求帮助的人数比例很高。

四、个性发展和人生抉择的危机

一些大学生具有一定的个性缺陷，其态度或行为的某些方面偏离了一般人的正常状态，发展滞后或过于偏激，如依赖性过强，意志薄弱，怯懦、退缩，固执、任性，敌视、怀疑，好强、虚荣，耽于幻想，放纵不羁，优柔、多虑，等等。这些个性缺陷会给大学生心理的健康发展带来障碍，并危害到他们今后的生活。大学时期需要对人生的一些重大目标做出抉择，如选择学业、职业和朋友、爱侣等，因此常常需要与此有关的一些人或事物做出判断和取舍。大学生往往由于受到个人的需要和兴趣、能力和个性、条件和机遇的限制，在做选择时不能把握关键、不能全面权衡利弊，因而常常会左右为难、顾此失彼，或急功近利、得不偿失，或求全责备、错失良机。

第四节 大学生心理危机的预防与干预

如何对大学生的心理危机实施有效干预,是摆在高校教育工作者面前的一个重要的实践课题。目前许多高校已经积极开展这方面的工作,积累了许多宝贵经验。我们认为,大学生心理危机的预防与干预可以从以下几方面着手。

一、重点关注高危个体

(一) 识别自杀危机

有心理学专家曾说:“只要能及时发现自杀行为的前期征兆,并进行有效干预,悲剧是可以避免的。”80%的自杀者在自杀前都会有一些征兆,如突然与亲人、朋友告别,找出自己很早以前的错事向同学道歉,将自己珍贵的东西送人等,行为上有安排后事的迹象。



1. 自杀的原因

不少人认为大学生正处在求学阶段,学业问题的困扰是导致他们自杀的主要原因。但学者们研究发现,50%以上大学生自杀者的自杀原因涉及与父母的关系、男女感情和学校问题。

(1) 客观原因。一是人际关系紧张,如受到同学排斥孤立,或社会竞争激烈等;二是难以预测的天灾人祸、家庭变故,如自己敬爱的人或对自己有重要意义的人去世等;三是成长环境不良、压力过重,学习成绩不理想或考试失败,在考试期间承受过多的压力等。

(2) 精神病理学原因。一是抑郁症,二是精神分裂症。

(3) 个人心理的原因。一是性格扭曲,二是人际关系扭曲。

2. 自杀的征兆

自杀事件一旦发生,周围的人常感意外诧异。其实大部分自杀者都曾有过明显的直接或间接求助信息,他们在决定自杀前会因为内心的痛苦和犹豫而发出种种信号。因此,自杀并非突发。

一般而言,自杀者在自杀前处于想死同时渴望被救助的矛盾心态,从其行为与态度变化中可以看出蛛丝马迹。大约 2/3 的人都有可观察到的征兆。根据南京心理危机干预中心的一项调查,61 例自杀的大学生中,有 22 人曾明显地流露出各种消极言行以引起周围人的注意。具体表现为下面几种情况。

(1) 把自己想死的念头对周围的人诉说或在日记、绘画中表现出来。

(2) 情绪性格明显反常,焦虑不安或无故哭泣。

(3) 抑郁状态,食欲不振,失眠。

(4) 回避与人接触, 与集体不融洽或过分注意别人。

(5) 行为明显改变, 对生活麻木且冷漠的人, 自杀前像突然变了一个人, 敏感又热情。

(6) 无故送东西、送礼物给亲人或同学, 无来由地向他人道谢或致歉。

(7) 上课无故缺席, 迟到早退, 成绩骤降等。

日本心理学家冈利贞认为自杀前会有种种信号, 具体可以从言语、身体和行为三方面观察。言语传达方面, 有自杀意念的人会间接地、委婉地向周围的人传达他们内心深处的这种危险意识, 或者谨慎地暗示周围, 如“想逃学”“想出走”“活着没有意思”“不如死了算了”等。身体症状方面, 有自杀意念的人会有一些身体症状反应, 比如感到疲劳、体重减轻、食欲不好、头晕等, 这往往是由于抑郁情绪引起的生理不良反应, 不能简单地认为是身体有病, 应引起充分的注意。行为表现方面, 当自杀意念增强时, 在日常生活中会表现出不同于平常的行为, 如无故缺课、频繁洗澡、看有关死亡的书籍, 甚至出走、自伤手腕等。以上种种征兆可以为自杀预防提供线索和可能。

(二) 预防和干预自杀危机

学校应定期对大学生开展心理健康测评, 建立学生心理档案。学校要开展危机重点人群排查工作, 建立快速反应通道, 对有自杀危机的学生做到及时发现, 及时干预。

定期对教职员工和学生进行心理健康和安全防范方面的教育及培训, 普及有关自杀预防和相关症状的基本常识, 教导他们如何辨别这类有潜在自杀倾向的学生, 以及如何汇报或转介, 提高大家对这一问题的认识和警惕, 以便及时发现和报告问题。



危机干预的技巧

一旦发现有自杀意念的学生, 应立即将其转移到安全的环境, 并成立监护小组, 实行 24 小时全程监护, 确保学生人身安全, 并通知学生家长到校共同采取干预措施。需要注意的是, 在此过程中不要给被监护的学生造成心理上的伤害, 重要的是对其给予更多的关注, 让其感受到人与人之间的关怀和温暖。

(三) 自杀干预的策略

当第一次与有自杀念头的人接触时, 应注意以下的干预程序。

(1) 倾听。任何一个处于心理危机中的人, 他最迫切的需要就是有人能倾听他所传达出的信息。指责有自杀可能的人, 只会阻碍有效的交流。专业人员应努力去了解有自杀可能的人潜在的情感。

(2) 对处于危机中的人的思想和情感进行评估。任何自杀的想法都应被认真对待。如果处于危机中的人已对自杀做了详细的计划, 那么自杀的可能性比刚刚萌生自杀的念头时要大得多。在采取自杀行动之前, 他们既可能表现得很安静, 也可能表现得情绪激动。如果既处于明显的抑郁之中, 又伴有焦躁不安, 这时自杀的危险性最大。

(3) 接受所有的抱怨和情感。对处于危机中的人的任何抱怨都不应轻视或忽视, 因为这对他们而言可能是非常严重的问题。在某些情况下, 处于危机中的人可能以一

种不经意的方​​式谈到他们的不满或抱怨，但内心却有着剧烈的情感波动。

(4) 不要担心直接问及自杀。处于情绪危机中的人可能会隐约提及自杀问题，但却不一定明确地表达出来。根据过去的经验，在适当的时候直接询问这一问题并不会产生不良的后果，如加剧对方自杀的意愿，但一般应在会谈进展顺利时再询问这一问题，因为与处于危机中的人建立良好的协调关系后再问这一问题效果会更好。在很多情况下，处于危机中的人内心中反而想要被直接问及关于自杀的问题，并能公开地对此进行讨论。

(5) 要特别注意那些很快“反悔”的人。处于危机中的人经常会因为讲出了自杀的念头而感到放松，并且容易错误地以为危机已过。然而问题往往会再次出现，这时的自杀预防工作就更为重要。

有自杀企图的人经过危机干预状态改善后，情绪会好转。周围的人常常会误以为其自杀危险性已经消除而放松防范措施。实际上，自杀危机改善后，至少在3个月内还有再度实施自杀的可能，尤其是抑郁病人在症状好转时危险性最高。

(6) 做他们的引导者。处于危机中的人，他们的生活需要有坚定、具体的指导者。这时，干预人员要向他们传达这样的信息：他们所面对的问题已处于控制之中，并且治疗者会尽全力阻止他们自杀。这样可以让他们感受到力量。

(7) 充分利用合适的资源。每一个个体都既有内部资源(个人的、心理的)，又有外部资源(社会支持系统，如家庭、朋友的)。如果这些资源缺乏，问题就很严重，必须获得外界的支持和帮助。

(8) 采取具体的行动。要让处于危机中的人了解你已做好了必要的安排，如在必要时安排他们住院或接受心理治疗等。对一个处于危机中的人来说，如果他觉得在咨询会谈中一无所获，会产生挫折感，进而加剧其轻生的念头。

(9) 及时与专家商讨和咨询。根据问题的严重程度，请相关部门或专家进行心理评估。任何事都由自己一个人去处理是很不明智的。但同时应在处于危机中的人面前表现得沉着，让对方觉得他的问题已处于完全的控制之中。

(10) 分析自杀的后果。引导者应该指出，如果一个人的选择是去死，那么这样的决定就是不可逆的。只要生命尚存，一切问题就还有解决的可能，而死亡同时也终止了任何出现转机的机会。

同时也应强调情绪低落的阶段是会过去的，情绪低落虽然是对自我的限制，但它也是有其周期的。当抑郁症状再次出现时，人们也应同时看到它不久后又会消失。

二、建立大学生心理危机干预的队伍和体系

大学生心理危机干预是一项复杂的系统工程。对从事这项工作的队伍而言，心理危机干预的主力是受过专门训练的心理咨询师，但教师、辅导员、同学、家长、社会工作者也都是危机干预的重要力量。从危机干预的体系建构来讲，仅仅依靠某个部门或中心(如危机干预或心理咨询中心)常常难以做到有效干预，它需要学校不同部门、

机构的相互配合,这些部门和机构包括学生处、校医院、保卫处、院系学生工作委员会、辅导员、学生会等。危机通常是需要立即处理的紧急情形,个体的心理健康水平和心理素质直接影响对危机的克服与应对,因此,提高大学生的心理素质和心理健康水平,可视为危机干预的源头工作。

三、提高个体对危机的应对技能

如何营造心理健康的环境,提高个体对危机的应对技能呢?我们认为应从以下几个角度考虑。

(一) 正确看待压力、挫折和危机

人的认知犹如“过滤镜”,它会使许多情境改变颜色。首先,人的一生中,压力、挫折和危机是不可避免的,这是客观存在的东西,不以人的意志为转移。面对客观的情境,我们应该承认它,怨天尤人是没有任何意义的。其次,压力、挫折和危机又是辩证的。它们对人既是刺激、威胁,然而也是挑战,有人将其称之为“生命之盐”是有一定道理的。从积极的意义上看,适度的压力、挫折是维系正常心理功能的条件,有助于人们适应环境,提高能力,有助于认识自身的长处与短处。而危机能发挥潜能乃至发挥至极致。危机的克服能使人在增长人生经历的同时提高自信心,使人生变得丰富而充实。

(二) 争取社会支持

人是一切社会关系的总和,人的发展离不开社会的支持。大学生应该努力争取拥有良好的人际关系,拥有家庭的亲情和朋友、邻居的友情,并拓展交际网络,结识同乡、参与社团、发展有共同爱好的朋友。建立良好人际关系应该要做到以下几点:一是学会从他人的角度看问题,既要对自己负责,也要对他人负责;二是对人不苛求,善于发现他人的优点,欣赏他人的成功;三是不嫉妒人,“比自己强的人没资格去嫉妒,比自己弱的人不屑于嫉妒”;四是主动关怀并帮助他人,从中营造互助互利的氛围,体味人生的价值;五是当面临自身难以应付的困难、挫折时,应主动寻求、善于利用并乐于接受他人所提供的社会支持,包括工具性和情感性的支持。社会支持的作用一是成为心理的屏障,二是支持本身所具有的意义和价值。所以我们应培养社会兴趣,在人际交往中学会与他人协调合作。

(三) 营造积极的自我概念

提高自我调节能力的核心是营造积极的自我概念。自我概念不是遗传的结果,而是后天社会实践的产物。具有积极自我概念的人的主要特质,一是以“真实的我”的面目出现,有适度的自信,不矫揉造作;二是对自我有明晰的认知评估,并以肯定的态度接纳自己,既能接纳自己的长处,也能接纳自己的短处乃至缺陷。那么,怎样才能营造积极的自我概念呢?主要途径是从事实践活动并力争获得成功,成功可增强人

的自我效能感、价值感,提高自信心,同时还是医治抑郁症、焦虑症的良药。



本章要点

1.《美国精神病学词汇表》将心理咨询定义为:“一种谈话和讨论的治疗方法,其中咨询者向求询者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导。”

2. 心理咨询的类型划分:根据性质可划分为发展性咨询、健康性咨询和障碍性咨询;按咨询人数可划分为个体咨询和团体咨询;按咨询对象可划分为直接咨询和间接咨询。

3. 大学生心理咨询形式主要有门诊咨询、电话咨询、书信与邮件咨询、网络咨询、宣传咨询、现场咨询等。

4. 大学生心理咨询的意义:形成正确的自我意识,培养健全的人格;增强自我调节能力,提高心理素质;增进心理健康,促进健康成长;影响团体的态度和行为方式。

5. 大学生心理咨询的特点:帮助正常人群在生活中化解各类心理问题,克服种种心理障碍,矫治不良行为,理顺人格结构,纠正不合理的认知模式和非逻辑思维,学会调整人际关系,深化自我认知,端正处事态度,构建健康的生活方式,强化适应能力等。

6. 大学生心理咨询的目标:使求助者认识自己的主客观世界;纠正不合理的欲望和错误观念;学会面对现实;构建合理的行为模式。

7. 大学生心理危机的主要表现:自我意识危机、社会适应危机、情绪错位危机、个性发展和人生抉择的危机。

8. 对大学生自杀行为的干预:首先,重点关注高危个体;其次,建立大学生心理危机干预的队伍和体系;最后,提高个体对危机的应对技能。



素养园地

新时代青年要打牢道德根基

在纪念五四运动 100 周年大会上的重要讲话中,习近平同志勉励广大青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来,不断修身立德,打牢道德根基,在人生道路上走得更正、走得更远。广大青年要深入学习贯彻习近平同志重要讲话精神,在投身实现中华民族伟大复兴中国梦的火热实践中加强道德修养,追求更有高度、更有境界、更有品位的人生。

深化道德认知。学习是成长进步的阶梯。青年思想活跃、思维敏捷,观念新颖、兴趣广泛,探索未知劲头足、接受新生事物快,正处于学习的黄金时期,也处于世界观、人生观、价值观养成的关键阶段。广大青年不仅要认真学习专业知识,还要通过学习形成正确的道德认知。只有对道德关系和道德规范有深刻认识,才能对道德事实有正确评判,树立正确的世界观、人生观、价值观,逐渐完成自身道德观念体系的构建。在理解道德规范的过程中,要对道德事实进行理性分析,对道德情感进行认真审视,思考应该如何做、为何这样做,使道德认知逐步从感性走向理性。

强化道德养成。打牢道德根基,不能仅仅停留在道德认知阶段。不断深化道德认

知、获得更多道德经验，将道德规范在自愿认同的基础上逐步融入自己的思想，是道德自觉养成的过程。中国梦是国家的梦、民族的梦，也是包括广大青年在内的每个中国人的梦。“得其大者可以兼其小。”一个人只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能成就一番事业。新时代青年要始终坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心，自觉抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义和历史虚无主义等错误思想，警惕和防止理想信念滑坡、价值观念扭曲、利益取舍失衡。新时代青年要真正养成道德自觉，让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写自己的精彩人生。

突出道德实践。青年人要于实处用力，在知行合一上下功夫，将精神追求外化为自觉行动，进行积极的道德实践。新时代中国青年运动的主题、方向和使命，就是坚持中国共产党领导，同人民一道，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。奋斗不仅仅是响亮的口号，更要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。广大青年要与时代同频共振，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，厚植爱国主义情怀，积极践行社会主义核心价值观，以青春之我、奋斗之我为民族复兴辅路架桥，为祖国建设添砖加瓦。

（商卉《新时代青年要打牢道德根基》，人民日报，2019-06-19，有删改）



课程实践

一、心理测试

大学生人格问卷

以下问题是了解你的健康状况、增进你的身心健康而设计的调查。请你按题号的顺序阅读，在最近一年中你常常感觉到或体验到的项目上作“是”和“否”的选择。为了使你能顺利完成大学学业，身心健康地去迎接新生活，请你真实选择。

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 食欲缺乏。 | 12. 缺乏热情和积极性。 |
| 2. 恶心、胃口难受、肚子痛。 | 13. 悲观。 |
| 3. 容易拉肚子或便秘。 | 14. 思想不集中。 |
| 4. 关注心悸和脉搏。 | 15. 情绪起伏过大。 |
| 5. 身体健康状况良好。 | 16. 常常失眠。 |
| 6. 牢骚和不满多。 | 17. 头痛。 |
| 7. 父母期望过高。 | 18. 脖子、肩膀酸痛。 |
| 8. 自己的过去和家庭是不幸的。 | 19. 胸痛憋闷。 |
| 9. 过于担心将来的事情。 | 20. 总是朝气蓬勃。 |
| 10. 不想见人。 | 21. 气量小。 |
| 11. 觉得自己不是自己。 | 22. 爱操心。 |

23. 焦躁不安。
24. 容易动怒。
25. 想轻生。
26. 对任何事都没兴趣。
27. 记忆力减退。
28. 缺乏耐性。
29. 缺乏决断能力。
30. 过于依赖别人。
31. 为脸红而苦恼。
32. 口吃、声音发颤。
33. 身体忽冷忽热。
34. 常常注意排尿和性器官。
35. 心情开朗。
36. 莫名其妙地不安。
37. 一个人独处时感到不安。
38. 缺乏自信心。
39. 办事畏首畏尾。
40. 容易被人误解。
41. 不相信别人。
42. 过于猜疑。
43. 厌恶交往。
44. 感到自卑。
45. 杞人忧天。
46. 身体倦乏。
47. 一着急就出冷汗。
48. 站起来就头晕。
49. 有过昏迷或抽风。
50. 人缘好受欢迎。
51. 过于拘泥。
52. 对任何事情不反复确认就不放心。
53. 对脏很在乎。
54. 摆脱不了毫无意义的想法。
55. 觉得自己有怪气味。
56. 别人在自己背后说坏话。
57. 总注意周围的人。
58. 在乎别人的视线。
59. 觉得别人轻视自己。
60. 情绪易被破坏。
61. 至今, 你感到自身健康方面有问
题吗?
62. 至今, 你曾觉得心理卫生方面有
问题吗?
63. 至今, 你曾接受过心理咨询与治
疗吗?
64. 你有健康或心理方面想咨询的问
题吗?

大学生人格问卷筛选标准解释

大学生人格问卷 (university personality inventory, UPI) 是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的。UPI 主要以大学新生为对象, 作为他们入学时的精神卫生状况实态调查而使用, 以了解学生中神经症、精神分裂症及学生的各种其他烦恼、迷惘、不满、冲突等的状况。

UPI 问卷结构:

第一部分是学生的基本情况, 包括学生的姓名、性别、年龄、住址、联系办法、家庭情况、兴趣爱好、入学动机等。

第二部分是 UPI 问卷本身, 由 60 个项目构成。其中 4 个项目是测伪尺度, 其题号是 5、20、35、50。其余 56 个是反映学生的苦恼, 焦虑, 矛盾等症状项目。

第三部分是辅助题, 主要是了解被测者对自身身心健康状态的总评价及是否接受过心理咨询的治疗, 有什么咨询要求。

UPI 的计分方法:

UPI 测验完成后, 需要计算的只有一个指标, 即总分。UPI 问卷共 60 个问题, 其中有 4 个测伪题(第 5、20、35、50 题)不记分。

UPI 总分的计算规则是除测伪题(第 5、20、35、50 题)以外的其他 56 个题, 肯定选择的题记 1 分, 否定选择的题记 0 分, 并求总和。所以, UPI 总分最高为 56 分, 最低为 0 分。

UPI 的筛选规则:

UPI 的筛选标准视研究需要和使用者的具体情况而定, 国内高校普遍采用的筛选标准如下所示。

1. 第一类筛选标准。

满足下列条件之一者应归为第一类:

- (1) UPI 总分在 25 分(包括 25 分)以上者;
- (2) 第 25 题作肯定选择者;
- (3) 辅助题中同时至少有两题作肯定选择者;
- (4) 明确提出咨询要求者(由于此条选择人数较多, 有时不用)。

2. 第二类筛选标准。

满足下列条件之一者应归为第二类:

- (1) UPI 总分在 20 分至 25 分(包括 20 分, 不包括 25 分)之间者;
- (2) 第 8, 16, 26 题中有一题做肯定选择者;
- (3) 辅助题中只有一题作肯定选择者;

3. 第三类筛选标准。

不属于第一类和第二类者应归为第三类。

关于 UPI 面谈结果的分类与处理建议:

在请来面谈的第一类学生中, 通过进一步的诊断, 将学生分为 A、B、C 三类。关于 A、B、C 三类如何判定, 主要是根据心理咨询师的经验。下面的特征可供诊断时参考。

A 类——心理异常, 如精神病(如精神分裂症等)和各类神经症(如恐怖症、强迫症、焦虑症、抑郁症等), 明显影响正常生活者。

处理建议: 建议进一步预约心理咨询, 填写学生心理档案, 并可选择相应专业心理测试作为诊断依据。对于进一步确诊为 A 类的学生, 应及时上报学校心理健康教育中心, 与中心一起商议处理意见(一般处理意见为转介至当地的心理门诊或精神科)。

B 类——心理正常, 但存在一定程度的心理问题(严重或一般心理问题), 如人际关系不协调, 新环境不适应等, 有一定时间的病程, 但心理问题没有充分泛化, 仍能维持正常学习和生活。

处理建议: 建议进一步预约心理咨询, 填写学生心理档案, 并可选择相应专业心理测试作为诊断依据, 排除 A 类可能性。对于确诊为 B 类的学生, 可建议其到学校心理健康教育中心或专业心理咨询机构进行心理咨询, 直到症状明显好转或消失。

C类——心理正常，或存在一般心理问题，但症状不明显或已经解决。

处理建议：建议通过面谈，排除A、B类可能性；告知心理咨询的原则、目的和意义，提醒该类学生在出现心理困扰时及时向学校心理健康教育中心或专业心理服务机构求助。

二、活动体验

（一）练习回答下列问题

你认为失眠可怕吗？

1. 失眠很可怕。

因为（1）_____

（2）_____

2. 失眠并不可怕。

因为（1）_____

（2）_____

（二）保持睡眠的策略

1. 养成有规律的睡眠习惯。这样会形成条件反射，容易入睡。不要一忙时开夜车，不忙时早早躺下，这样会打破睡眠规律，容易导致失眠。

2. 放松法。舒舒服服地深吸一口气，然后轻轻地呼气。第一次吸气时数“一”，呼气时默说“放松”，说“一”和“放松”时，设想用手把这些字比划出来；下次吸气时数“二”，呼气时说“放松”，一直数到“二十”。这样做的目的是让一串单调的词、字及形象反复出现，以至占据你的大脑，降低对大脑的刺激。

3. 临睡前可用与体温相当的水洗脚，用热一点的水洗脸，有条件可洗个温水澡。白天不做过于剧烈的运动，但可做一些如骑车、散步这样的活动。生理学研究表明，腿部活动有利于睡眠。

4. 不喝浓茶、咖啡等兴奋性饮料，可喝牛奶、酸奶等。

5. 实在睡不着时，也不要硬躺在床上，可起床看一些平时不愿看的书，听听音乐，想一想平时令你愉快的事情，情绪稳定后，心平气和地躺下，自然会进入梦乡。

三、问题思考

1. 心理咨询的概念是什么？它具备哪些功能？

2. 大学生心理咨询的意义有哪些？

3. 大学生心理咨询要遵循哪些原则？

4. 大学生心理咨询有哪些类型？

5. 自杀的征兆通常有哪些？

6. 自杀干预的策略有哪些?

7. 案例分析。

还有一周就要参加英语四级考试了，小飞除了每天看一些书之外，还拿出一些时间听听音乐，以便能够放松一下。晚上，小飞也不再熬夜了，当觉得困乏时，小飞便上床睡觉。经过一周这样的调整，小飞觉得精神饱满，状态很好。她在这种状态下走进了考场，这使她不仅平时的强项发挥正常，就连平时的薄弱环节都答得很出色。就这样，模拟测试成绩只是在合格分数线周围徘徊的小飞，正式考试成绩却轻轻松松超出合格分数很多。

试分析：大家可能也很希望自己在各种大型的考试中能有小飞那样的临考状态，以便在考场上发挥出最好的水平。那么，如何才能以最佳的状态走进考场呢？