

大学生心理健康

学习目标

- ◎ 掌握心理健康的特点及影响大学生心理健康的因素。
- ◎ 了解大学生常见心理问题及其调适、常见心理疾病及其防治。
- ◎ 熟悉并做到正确对待心理咨询。

案例导入

黄洋事件谁之过

黄洋，复旦大学 2010 级硕士研究生，耳鼻喉科专业，1985 年出生，四川自贡荣县人，是家里的独子。2013 年考取博士。黄洋同学因饮用饮水机里被投放有毒物质的水后经抢救无效，于 2013 年 4 月 16 日 15 时 23 分去世。警方介入调查后，锁定同寝室林森浩有投毒嫌疑。2014 年 2 月 18 日，投毒者林森浩（1985 年出生，作案前刚获得直升博士生的机会）被一审宣判死刑。2014 年 12 月 8 日此案二审开庭。2015 年 1 月 8 日，上海市高级人民法院宣判，驳回上诉、维持原判，死刑判决依法报请最高人民法院核准。2015 年 12 月 9 日，最高法已下发核准林森浩死刑的裁定书。11 日，林森浩被依法执行死刑，终年 29 岁。

在 21 世纪，能力比知识重要，而心理素质比能力更重要。良好的心理素质是大学生人格健全的重要标志和成才立业的坚实基础。社会、家长对大学生寄予了很高的期望，大学生自己也强烈期望成才，但同时他们又是一群心理发育尚未成熟的特殊群体。因此，加强大学生的心理健康教育，以提高其心理健康水平，培养其正确的自我评价能力、良好的情绪调控及社会适应能力就显得十分必要和迫切。

第一节 心理健康概述

心理健康通常是指个人能以积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态，与当前发展着的社会环境保持良好的适应并愉快地生活，同时能够发挥个人的潜力来服务社会。

一、心理健康概念

1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

1948年，世界卫生组织又将心理健康定义为“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态”。

当前，国内有关著作中通常采用《简明不列颠百科全书》中的心理健康定义，即“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。

这些定义都将心理健康作为一种状态，如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态，但没有具体的标准。为了更好地理解心理健康，下面我们来了解一下心理健康的标准。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，不同的学者有不同的看法。以下是国内外心理学学者提出的两种衡量人的心理是否健康的标准。

1. 国外学者提出的标准

著名心理学家马斯洛和密特曼曾提出人的心理是否健康有以下10条标准：

- (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。

2. 国内学者提出的标准

中国学者王登峰等根据各方面的研究结果提出了有关心理健康的8条指标。

(1) 了解自我，悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评

价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因此对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，对于自己无法补救的缺陷能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，因此总是自责、自卑；要求自己十全十美，却又无法做到完美，于是总和自己过不去，使自己的心理状态永远无法保持平衡，使自己无法摆脱所面临的心理危机。

(2) 接受他人，善于与人相处。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，而且能接受他人、悦纳他人，能认可别人存在的重要作用；心理健康的人能被他人理解，被他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，其人际关系协调，既能在与挚友间相聚时共欢乐，又能在独处沉思时无孤独之感；心理健康的人在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视等），因此在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体，与周围的环境和人格格格不入。

(3) 热爱生活，乐于工作和学习。心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看成是乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题；也能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

(4) 适应现实生活。心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实。他们能对周围事物和环境做出客观的认识与评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的能力有充分的信心，对在生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”或者责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人的愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势，虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但是一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪，会做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑和自尊自重，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意。

(6) 人格和谐完整。心理健康的人的人格结构（包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面）能平衡发展，人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的人思考问题的方式适中、合理，待人接物恰当、灵活，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能与集体融为一体。

(7) 智力正常。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合，智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。

(8) 心理行为符合年龄特征。处在不同年龄阶段的人有不同的心理行为表现，从而形成独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般就是心理不健康的表现。

一般而言，人们可参照上述标准初步了解自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理医师的测查与诊断，不能随意给自己或他人下定论。

三、心理健康的特点

1. 相对性

人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行来判断自己或他人的心理是否健康。

2. 连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病是渐进的、连续的；异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

3. 可逆性

如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和心理疾病；相反，如果心理有了困扰或出现失衡，学会及时自我调整和寻求心理咨询，就会很快解除烦恼，恢复健康的心理。

4. 动态性

心理健康的状态不是静止不变的，而是一个动态发展变化的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变及自我保健意识的发展而发展变化。

四、影响大学生心理健康的因素

大学生作为一个特殊群体，他们的心理素质和所处环境都有着明显的特异性。大学生的心理健康受生理、心理和社会诸因素的共同作用。影响大学生心理健康的因素多种多样，主要概括为客观因素和主观因素两大类。

1. 客观因素

美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是对环境的不良反应引起的。改革开放以来，我国社会发生了巨大变化，建立了社会主义市场经济体制，在引入市场竞争机制后，人们的生活方式和价值观念发生了重大变化，心理活动也日趋复杂、活跃，这些新的、大量的社会刺激给人的心理健康带来的威胁越来越大。

1) 社会文化

当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放，西方文化大量涌入，东西方文化发生着前所未有的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，他们常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、无所适从和压抑，诸如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等都没有明确的认识。求新、求异的心理使大学生盲目追求西方的文化，而其又与中国现实社会的许多方面格格不入，使大学生在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，出现适应不良的种种反应，给心理素质的发展带来不良影响。

2) 大众传媒

科学技术的发展使得大众传媒手段日益先进和多样化,广播、电视、报纸、杂志、网络等广泛存在,信息容量和传播速度疾速提高,大众传播媒介对人们心理的影响越来越大,其中很多不良因素会对大学生的思想和行为带来消极影响。

3) 市场经济

市场经济引入竞争机制,一方面为人们充分发挥聪明才智、展开公平竞争提供了可能和契机,另一方面又给人们的现实生活带来了巨大压力。随着改革的深化发展,这种竞争会变得更加激烈。严峻的现实冲击着大学生平静的心理,他们或可能会舍弃自身价值和理想而去单纯追求经济目标,或缺乏自信,意志薄弱,不敢面对现实,因此产生各种错误或消极心理。

4) 高等教育层面

高等教育层面的影响分两个方面:一是高等教育观念的变化,高等教育逐步适应市场,专业拓宽,注重大学生能力的培养,应试教育逐步弱化;二是高等教育招生、就业体制的改变,大学生交费上学,在一定范围内自主择业,市场增加了对高校和大学生的约束机制。这一切都直接冲击着当代大学生的心理。他们必须承担上学的部分教育成本,面对求学、择业过程中选择机会的增多、选择难度的增大,他们有着更多的焦虑、不安、失落和无所适从。而在择业过程中,人才市场的不规范更深深地影响着当代大学生的心理。大学生既希望参与竞争,又担心失利;既希望手中握有更多的机遇,又担心失去原有的保障。

5) 心理教育实践

在我国教育实践中,尤其是在中学阶段,学校没有注意优化大学生主体心理过程要素,缺乏完善大学生健康人格形成和发展的机制,从而没有使大学生形成良好的自我组织调控机制。大学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造而使其优良人格的形成和发展受到影响。

6) 家庭环境

家庭环境因素主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构、家庭经济状况等方面。家庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,对学生的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理,对个性逐渐成熟的大学生更具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为与心理,民主、平等而非命令、居高临下,开明而非专制,潜移默化而非一味娇宠,有利于大学生心理健康发展。家庭结构的变化,如单亲家庭、重组家庭等必然会对正在读书的大学生心理造成一定的影响;部分大学生在幼年、童年甚至青少年时期的生活环境中曾经历过不幸的事件或境遇,并造成严重的伤害性体验,这会对他们的行为模式、生活态度和个性产生恶劣影响。他们进入大学后仍会以仇恨、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切,造成他们对社会适应不良,并影响他们的自我发展。另外,家庭经济状况长期严重困难的特困生的身心健康也值得重视。

7) 校园环境

大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在在生活上需要独立,以往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,他们会在心理上产生很大不适。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式与中学有较大不同,他们因不能尽快熟悉和适应

这种新的学习生活而倍感紧张和焦虑。他们第一次远离家门，没有父母的呵护，爱的缺失和情感的失落会使他们产生持久、强烈的想家心理。教育过程过分突出智力教育，往往淡化大学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性，影响大学生正常的社会化发展。校园内充满了种类多样的认证考试，用人单位越来越看中就业者的文凭、证书及学历，给大学生带来极大的精神压力。大学生的人际交往关系极大地影响着他们的心理及行为方式。不健康的校园文化会使大学生精神颓废，变得毫无朝气。

8) 生活应激事件

生活应激事件是指那些造成人们生活上的变化，并要求对其适应和应付的社会生活情景与事件，如失恋、失业、失学、家庭纠纷和经济问题等。当生活变化过大、过多、过快和持续过久时，就会加重人的心理负荷。若超过人的心理承受能力，使人们在心理上难以承受，则会引起严重的心理应激，诱发各种精神障碍或身心失调。

在大学阶段，生活中的重大负性事件，如亲人亡故、患有不治之症、残疾、父母离异、家庭贫困等，是诱发大学生各种精神障碍或身心失调的高危因素。

2. 主观因素

1) 心理冲突

大学生在现实生活中往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择，这时就容易出现心理冲突。心理冲突往往给人以挫折感，强烈的心理冲突不仅导致大学生内心世界各种价值观念之间发生冲突，也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中，极大地消耗心理能量，他们会因心理功能得不到发挥而影响心理健康。

2) 自我评价

大学生随着年龄的增长，自我意识、自我控制能力和自我评价能力发生飞跃，但客观上他们的心理并未发育成熟。思维中的形象成分仍在发挥作用，思维过程中容易出现表面化和片面化，自我认识不全面，自控能力还较弱，自我评价易受情感波动。特别是自我评价消极混乱时，既不利于提高心理素质，又影响自己融入群体和与他人交往。

3) 心理承受能力

现在的大学生是青年一代中的佼佼者，有的在中学阶段成绩名列前茅，学校和老师对他们特别关心与爱护；有的在家里是父母的掌上明珠，占有特殊地位。因此，许多大学生感情比较脆弱，娇气十足，爱虚荣、喜赞扬，在困难和逆境中缺乏锻炼，经不起挫折。遇到考试失败、矛盾、困难、犯错误受批评、同学关系紧张等时，其心理上往往难以承受，随之而来的可能是灰心丧气、悲观失望、自暴自弃，甚至走上绝路。

4) 自我控制能力

某些大学生缺乏必要的自我约束力和调控能力，当其心理受到刺激或情感受到激发时，往往不会冷静和及时地用理智正确调节自己。相反，受情绪的作用，他们还会随意放任感情，行为冲动，常常因此造成一些意想不到的悲剧。

5) 性成熟

大学生性生理基本成熟，性心理也有很大变化。他们渴望接近异性，但经验不足和理智性差而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性与欠严肃性，容易进入低级情感滥泄的误区而无法

自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常。热恋双方情感一时难以自控时会发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐惧性心理情感。当爱情与就业形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调,严重时会因为失恋而出现极度低落情绪。

总之,影响心理健康的因素是多方面的,既有主观方面,也有客观方面。这些因素常常交织在一起,相互作用、相互制约,导致大学生心理发展中的异常和心理疾病的发生。

第二节 大学生常见的心理问题及自我调适

大学生已进入生理发育的青春后期,正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期,人生观、价值观和世界观还未完全形成,心理状态还不稳定,容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。

一、大学生常见的心理问题

1. 学业问题

大学的学习特点与高中有明显的不同,如学习的环境、学习的内容、学分制等。同时,大学生还面临英语和计算机等级考试及各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式,学习目标不明确,学习方法不正确,所学专业与自己的兴趣相抵触,这些都可能他们的学习成绩严重下滑;若对学习上的挫折不能很好地面对,则最终容易产生心理问题。

2. 慢性身体疾病

慢性身体疾病也容易造成大学生的心理困扰,长期受疾病的折磨可能会影响其学习、人际交往和生活,从而产生很大的压力。例如,患有乙肝的学生,一方面很渴望与他人交往,但另一方面在学习和生活中又担心会受到周围人的歧视与孤立,长期积累就容易产生心理问题。

3. 情感问题

大学生生理上趋于成熟,心智上有了一定的发展,对爱情生活有所向往和追求,因此大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑,在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋,如果处理不好,他们就很容易受到极大伤害而造成心理失调,甚至精神崩溃,在短时期内会出现自杀或报复等极端行为。



图文
双选会

4. 生涯规划与就业问题

目前,国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。所有面临毕业的大学生都得接受社会的选择。就业岗位的要求和标准日益提高,相当数量的大学生缺乏足够且必要的就业心理准备,在毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力。他们表现为无法积极、有序地进行大学后期的学习,整日忧心忡

中、情绪低落,出现严重的心理焦虑和躯体不适与障碍,心理承受能力越发脆弱。如不及时排解、调适,往往会发生心理崩溃,导致消极、负面的后果。在面临强大的竞争压力时,有的大学生缺少必要的生涯规划,在学校学习的过程中缺少目标,没有方向,感觉迷茫,觉得生活没意义,这也是产生心理问题的原因之一。

5. 人际关系问题

从中学进入大学,大学生面临着一种全新的人际关系。中学时代的人际关系相对单纯,或许成绩好就会赢得大家的青睐;但是大学生的人际交往却更为复杂、更为广泛、独立性更强、更具社会性,要获得好的人际关系就需要一定的技巧,并不是每个大学生都能处理好。在处理各种人际关系的过程中,有相当数量的大学生会产生各种问题,一旦在这一过程中受挫,就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中,或因企图对抗而陷入困境,并由此产生心理问题。

6. 家庭问题

对于从小在顺境中长大的大学生来说,一旦遭遇重大变故,如父母去世、家庭破裂、经济困难或者其他重大家庭问题,便极易导致情绪波动,产生失落感和悲观情绪,从而以极端行为对抗现实。一些家庭贫困的大学生还面临学费和生活费不能支付或者支付很困难的情况,他们虽然独立性强、勤劳简朴、学习刻苦,但是经济因素限制了他们的人际交往,经济的压力也让他们不得不去勤工俭学,这样,学习压力就会增大,在长期的自卑和压抑中容易做出心理偏激行为。

7. 自我问题

有的学生进入大学会产生自卑感,如果遇到一些挫折或者遭到别人拒绝,则容易产生心理危机;有的大学生对未来很迷茫,有一种存在危机,如找不到活着的意义,这也属于自我心理问题。

8. 压力问题

现在大学生的就业竞争越来越激烈,一些大学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题。学习压力越来越大,在面临压力的时候,有的大学生不懂得如何求助和减压,反而用一些增加压力的方式来解决,这样就会使他们的压力越来越大。

9. 精神疾病

进入大学后,有的大学生可能面临精神疾病的困扰,比较常见的有抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症和精神分裂症等。

10. 其他问题

有的大学生还存在环境适应等问题。对于大学新生来说,学习不适应的现象较为普遍,面临陌生的校园、生疏的群体,离开长期依赖的父母及其他亲人、朋友和熟悉的环境,意味着今后将开始独立生活,所有的事都要自己来决定和解决,所有这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时,就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难及烦躁、严重焦虑不安、头痛、神经衰弱等状况和疾病。

二、自我心理调适

自我心理调适就是根据自身发展及环境的需要对自己的心理进行调节和控制,从而最大



图文
神经衰弱

限度地发挥人的潜力，维护心理平衡，消除心理障碍。心理学家通过理论探讨和实践检验创立了许多行之有效的自我心理调适方法。大学生可根据自己的心态有选择地加以使用。

1. 自我静思法

冷静与理智是表示一个人成熟的重要标志之一，自我静思法也称自我反省法。遇到困难和挫折时要冷静对待，控制心境，切莫冲动和急躁。摆脱干扰，仔细分析是自身原因还是其他原因，是自己努力不够还是客观条件不允许。冷静思考有利于稳定情绪、找出原因，有利于有针对性地解决问题。

2. 自我转化法

有些时候，不良情绪是不易控制的。这时可以采取迂回的办法，把自己的情感和精力转移到其他活动中去，如一门心思地学习、参加有兴趣的活动、利用假日郊游、接受大自然的熏陶等，使自己没有时间和可能沉浸在不良情绪中，以求得心理平衡，保护自己。

3. 自我适度宣泄法

因挫折造成焦虑和紧张时，消除不良情绪最简单的方法莫过于宣泄，切忌把不良心情埋藏于心底。忧虑隐藏越久，受到的伤害就越大。较妥善的办法是向朋友、教师倾诉，一吐为快，求得安慰、疏导、同情，甚至也可以向亲友痛哭一场；还可以去打球、爬山、参加运动量大的活动，但是一定要注意场合、身份和气氛，注意适度，宣泄应是无破坏性的。

4. 自我慰藉法

自我慰藉法就是自我安慰法，其实质是自我忍耐。如果遇到困难和挫折，已尽了主观努力仍无法改变，可说服自己适当让步，不必苛求，承认并接受现实，以求得解脱。

5. 松弛练习法

松弛练习法也称放松训练，是一种通过练习来学会在心理和躯体上放松的方法。放松训练可帮助人们减轻或消除各种不良的身心反应，如焦虑、恐惧、紧张、心理冲突、入睡困难、血压增高、头痛等症状，且见效迅速。大学生如遇类似心理反应可在有关人员指导下尝试进行放松学习。

6. 理性情绪法

理性情绪法主张，人有理性和非理性两种信念，在这些信念指引下的认知方式会左右人的情绪。人的不良情绪的产生来源于人的非理性观念，反之亦然。要消除人的不良情绪，就要设法将自己的非理性观念转化为理性观念。例如，有的大学生在择业中受挫，就消沉苦闷，怨天尤人。其原因在于他们原本认为大学生就业应当是顺利的，择业应该很理想。正是这些观念作怪，才导致或加剧了他们的不良情绪。如果将这些想法加以纠正，则不良情绪一定能得到克服。

大学生在运用理性情绪法时，应首先分析自己有哪些消极情绪，从中分析、综合、抽象、概括出相应的非理性观念，并对其进行挑战、质疑和论辩；同时，对比两种观念状态下个人的内心感受，鼓励自己向理性观念方面转化，从而排除不良情绪。

当然，自我调适的方法还有很多，如自我重塑法、环境调节法、广交朋友法、自我暗示

法、幽默疗法等。这些都是应变的方法，但最主要的还是要树立远大的理想，树立正确的人生观和价值观，平时就注意培养这些良好的品质，磨炼坚强的意志，开放各种感官去接触社会，多方面体验生活，培养乐观豁达的生活态度，只有这样才能在择业的重要关头始终保持积极向上的精神状态和健康的心理，不至于在困难面前退缩。

第三节 心理咨询

在科技信息技术和知识高度发达的当今社会，心理咨询工作已经广泛应用到教育、医疗、社区、机关、企业等社会生活的各个领域。寻求心理咨询的人群除了少数患者以外，更多的都是来自社会的各个领域、阶层的心理亚健康者甚至健康人。学习、了解心理咨询及心理治疗的基本知识，知晓心理疾病的早期干预等，对维护大学生的身心健康具有积极的现实意义。

一、心理咨询的概念

心理咨询是指咨询者运用心理学的方法给来访者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助的人称为来访者，提供帮助的心理咨询师称为咨询者。在咨询过程中，来访者将自身存在的心理不适或心理障碍向咨询者述说、询问和商讨，在其支持和帮助下，通过讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境、解决问题的对策，以便恢复心理平衡。

二、心理咨询的主要意义

- (1) 帮助来访者解决心理困惑，摆脱苦恼，改善人际关系，提高社会适应能力。
- (2) 帮助来访者认识自我、接纳自我、开发自我。
- (3) 帮助来访者培养独立解决问题的能力，使之能够面对和处理人生中的各种问题，成为一个健康、成熟且能自我实现的人。

三、心理咨询的内容

在大学生心理咨询的实践中，大量的工作是围绕以下内容开展的：

1. 适应咨询

大学生在学习、工作和生活中遇到了各种各样的烦恼，由此产生了各种各样的心理矛盾。其咨询的目的是排解心理问题，减轻心理压力，改善自己的适应能力。例如，因学习成绩不如意而感到忧虑；陷入失恋的痛苦而难以自拔；人际关系不协调，与同学产生矛盾；远离父母，因缺乏生活自理能力而感到焦虑；等等。这些问题都是大学生生活中遇到的问题，产生这些问题的大学生心理基本上是健康的，绝不能给其贴上“精神病”的标签。这些问题不去寻求适应咨询也同样可以自行解决，但是解决的速度往往比较慢，甚至在自己的心理成长上积累一些负面的因素。

2. 发展咨询

在人生的发展历程中，人人都会因为成长而不断遭遇各种冲突和困扰，对于成长迅速的大学生来讲更是如此。寻求发展咨询的目的是更好地认识自己，扬长避短，开发潜能，提高学习、工作和生活的质量，追求更完善的发展。例如，怎样处理好爱情与学习的关系？怎样获得更多的朋友？咨询者接受过系统、科学的训练，通过与来访者共同探讨，可以帮助来访者全面、客观地认清自我，发现自己的优势、潜能，同时也找到自己尚待发展的地方；与来访者共同确定今后努力的方向，制定出合理的发展目标、发展计划，促进来访者的全面发展。寻求发展咨询的对象往往是心理比较健康、不存在明显心理冲突、基本能适应环境的人。学校心理咨询中心所做的工作几乎都是与发展咨询相关的。

3. 就业咨询

随着改革开放的深入发展，高校毕业生就业采取的是双向选择、自主择业的就业政策。因此，正确认识自己，制定科学、合理、长远的职业生涯规划，选择有效的求职、就业策略，就成了大学生必须考虑的问题。在职业高度分化的现代社会中，职业选择和工作适应等造成的个人问题正在日益增加。就业咨询因此逐渐发展成为一项专业服务，人力资源和社会保障部设有职业指导师认证和培训机构，促进了职业规划和就业指导的科学化。通过积极参加职业生涯规划、就业咨询来提高人才市场的竞争力，不仅仅是高年级毕业生的问题，甚至也是大学新生的问题。

4. 障碍咨询

当然也有一部分大学生的心理咨询属于障碍咨询。这类咨询的对象属于有不同程度的心理障碍或患有某种心理疾病，为此苦不堪言，影响了学习、工作和生活的人。心理咨询的目的是通过系统的心理治疗帮助来访者克服障碍，缓解症状，恢复心理平衡。例如，焦虑性神经症、严重神经衰弱等患者可借助心理咨询治疗疾病。对于这部分大学生来讲，千万不能讳疾忌医，使问题变得越来越严重，以致影响学习及生活质量。

从以上内容可以看出，一方面，心理咨询可以有效帮助大学生解决生活中遇到的各种问题，为大学生的健康成长保驾护航；另一方面，大学生应该树立积极的心理咨询观，通过参加各种形式与内容的心理咨询活动促进自身的全面、健康发展。

四、心理咨询的分类

1. 根据咨询的规模划分

根据咨询的规模，心理咨询可分为个体咨询和团体咨询。

2. 根据咨询采用的形式划分

根据咨询采用的形式，心理咨询可分为门诊咨询、信函咨询、电话咨询、互联网咨询、专题咨询和现场咨询。

(1) 门诊咨询。门诊咨询常在综合医院、精神卫生中心和卫生保健部门设置的心理咨询门诊中进行，大学生可在本校的心理咨询中心（或称大学生心理健康中心）进行。咨询者与来访者直接见面，咨询较深入，效果较好。

(2) 信函咨询。信函咨询是指双方通过来往信件进行沟通,运用此法只能初步了解情况,无法深入磋商。

(3) 电话咨询。电话咨询对处理心理危机效果较好。电话咨询多为濒于精神崩溃或企图自杀的人拨专用电话来向心理咨询门诊告急、诉苦和求援。此外,一些不愿面谈和不愿暴露身份的人通过电话咨询也比较方便。

(4) 互联网咨询。互联网咨询借助于互联网信息技术,求助者坐在家中与心理咨询师交流。

(5) 专题咨询。专题咨询是指针对公众关心的心理问题,在报刊、专栏、电台、电视台、网络等媒体进行专题指导和答疑。

(6) 现场咨询。现场心理咨询是指心理专家到某一心理问题较多或较集中的单位进行现场心理指导,或对突发事件的当事者进行心理干预,效果较好。

五、对待心理咨询的原则

了解心理咨询的原则可以确保前来咨询的大学生的安全感和信任度,提高咨询的有效性。

1. 保密性原则

保密性原则是心理咨询中最重要的原则,既是咨访双方确立相互信任关系的前提,也是咨询活动顺利展开的基础。在没有征得对方同意的前提下,不得将在咨询场合中对方的言行随意泄露给任何人或机关。在公开案例研究或发表有关文章必须使用特定来访者的个人资料时,必须充分保护来访者的利益和隐私,并使其不至于被他人对号入座。

2. 尊重原则

在心理咨询的导入阶段,咨询者会保持价值中立,对来访者的心理与行为、观点与立场无条件接纳。而在咨询互动期,咨询者则让来访者意识到咨询者接纳的是来访者本人而不是他的行为,给来访者以充分的尊重,努力与其建立起朋友式的真诚、友好、平等、信赖的关系。咨询者耐心倾听,适当提问,用心而不是用脑去理解来访者面临的困扰和感受,真正做到以来访者为中心。咨询者要让来访者尽情诉说,不要关心他诉说的情节而要着力关心他本人当时的感受;接受来访者的各种情绪,尽管有可能并不认可。此外,咨询者要避免否认、嘲笑、责问、逃避和生气。

3. 自愿原则

来访者寻求心理咨询应该是完全出于自愿,这不仅是对当事人的尊重,也是心理咨询能否有效的必要条件。迫于父母、老师、上司、同学、朋友的催促和压力而前来进行心理咨询与治疗者也不乏少数,但咨询者往往要为他们付出比一般来访者更多的劳动。既然是自愿前来,那么也可以自愿离去和中止咨询。此所谓“来者不拒,去者不追”。

六、心理咨询的误区与应对

目前,尽管各高校普遍开展了各种形式的心理咨询工作,但是仍然有一部分大学生在遇到问题时不能及时、主动地寻求帮助,导致其心理困扰发展为心理障碍或心理疾病,甚至极个别大学生自以为遇到了无法克服的障碍,选择了轻生,给家庭、同学、朋友带来极大的痛苦。究其原因,大学生对于心理咨询工作还存在一定的误解。

1. 心理问题就是心理变态

心理咨询的对象主要是在日常生活中遇到困难或挫折而产生心理困扰的正常人群。心理障碍患者只是咨询者的一小部分，发病期的精神病患者不属于心理咨询的范畴。每个人在成长的不同阶段及工作的不同方面都可能会遇到这样或那样的心理问题，导致产生消极情绪。对这些问题如能采取适当的方法予以解决，个体就能顺利、健康地发展；若不能及时加以正确处理，则会产生持续的不良影响，甚至导致心理障碍。这样看来，心理问题是日常生活中经常会遇到的，就这些问题进行心理咨询并不意味着有什么不正常或见不得人的隐私；相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善，而不是回避和否认问题，混混沌沌虚度一生。

2. 心理咨询无所不能

心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程，咨询效果常与来访者的个性及生活经历有关，就像一座冰山，积封已久，没有强烈的求助与改变的动机，没有恒久的决心与之抗衡，是难以冰消雪融的。心理咨询是一个过程，绝大多数的心理咨询都需要持续一定的时间。心理咨询是来访者告诉咨询者自己的问题，然后咨询者回答来访者该怎样做的过程。首先，受潜意识的作用及“当事者迷”的影响，来访者往往不能真正认清自己存在的问题及导致问题出现的原因，来访者认识到的往往是表面现象，只有经过咨询，来访者才能在咨询者的引导下全面、客观地认清自己的问题所在，在咨询者的帮助下制定出适合自己的咨询方案。所以，在看待咨询活动的收效上要有比较长远的眼光，往往不是一朝一夕能够出现效果的。

3. 心理咨询就是同情和安慰

有些人将心理咨询看作一种简单的同情和宽慰，或者是泛泛的说教，或者是把大事化小、小事化了。其实，心理咨询的目的是鼓励人们自求自助，帮助人们经历痛苦、战胜痛苦、走出困惑，它不是同情，而是共情。同情只需涉及对方感情上的安慰和物质上的帮助；共情则需进入对方的精神世界，理解和分担对方的各种精神负荷，是一种精神帮助。

4. 心理咨询就是心理治疗

心理咨询虽然也常常采用心理治疗的方法与原则，但二者的程序及主要服务对象、范围和任务是不同的。心理咨询着重处理的是正常人所遇到的各种问题，诸如日常生活中的人际关系问题、职业选择问题、适应发展问题、教育问题、爱情婚姻问题等，其任务在于促进其成长，强调发展模式，帮助来访者发挥最大的潜力，为正常发展消除障碍。而心理治疗的适应范围则主要是某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、身心疾病、康复中的精神病患者等，其任务多是帮助患者弥补已造成的损害，解决和改变发展结构障碍。前者以发展咨询为主，在非医疗情况下开展；后者以临床治疗为主，在医疗状况下进行。

思考与练习

1. 大学生心理健康的现状如何？
2. 心理健康的标准有哪些？