



普通高等教育公共素质课“互联网+”精品教材

大学生
心理健康教程

大学生 心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编 李秀锦 李 慧



扫描二维码
共享立体资源

主
编
李秀锦
李慧

北京出版集团公司
北京出版社

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 李秀锦, 李慧主编. — 北京 : 北京出版社, 2017.7 (2022 重印)

ISBN 978-7-200-12876-5

I. ①大… II. ①李… ②李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 157264 号

大学生心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编: 李秀锦 李 慧

出 版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 印 次: 2017 年 7 月第 1 版 2022 年 8 月修订 2022 年 8 月第 4 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 14

字 数: 315 千字

书 号: ISBN 978-7-200-12876-5

定 价: 42.80 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

第一章	大学生心理健康导论	 1
第一节	心理活动的特点和实质	1
第二节	心理健康概述	9
第二章	大学生心理咨询与心理治疗	 21
第一节	心理咨询	21
第二节	心理治疗	29
第三章	大学生心理困惑与异常心理	 37
第一节	大学生常见的心理困惑及其调适	38
第二节	大学生常见的心理疾病及其应对措施	45
第四章	大学生自我意识与培养	 61
第一节	自我意识概述	61
第二节	大学生良好自我意识的培养	63
第三节	大学生自我意识发展的偏差与调适	68
第五章	大学生人格发展与培养	 74
第一节	人格概述	74
第二节	大学生健康人格的塑造	80
第三节	大学生常见的人格障碍与调适	86
第六章	大学生学习心理与创造性思维培养	 91
第一节	大学生学习特点	91
第二节	影响大学生学习的非智力因素	94
第三节	大学生学习能力的培养	100
第四节	大学生常见的学习心理障碍及调适	106

第七章 大学生情绪管理 | 111

第一节 情绪概述 | 111

第二节 大学生情绪的特点及其影响 | 114

第三节 培养良好的情绪 | 116

第四节 大学生不良情绪的表现及调适 | 122

第八章 大学生人际交往 | 129

第一节 人际交往概述 | 129

第二节 大学生人际交往现状分析 | 135

第三节 大学生人际交往能力的培养 | 139

第九章 大学生恋爱与性心理 | 151

第一节 爱情的含义 | 151

第二节 大学生正确恋爱心理的培养 | 155

第三节 大学生恋爱的困惑与调适 | 162

第四节 大学生的性心理困扰与调适 | 166

第十章 大学生挫折应对与压力管理 | 175

第一节 挫折概述 | 175

第二节 大学生挫折调适方法与技术 | 184

第三节 压力与压力管理 | 189

第十一章 大学生生命教育与心理危机应对 | 198

第一节 生命的意义 | 198

第二节 大学生心理危机与危机干预 | 208

参考文献 | 217

我们心中都应有座无线电台，只要不断接受来自人类的美感、希望、勇气和力量，我们就会永葆青春。倘若你收起天线，使自己的心灵蒙上玩世不恭的霜雪和悲观厌世的冰凌，尽管你年方二十，却已垂垂老矣。当代大学生面临着紧张的学习、激烈的就业竞争，以及亲情、友情、爱情激发的各种矛盾，一些心理健康问题日益凸显，引起了媒体和公众的广泛关注。心理咨询与心理治疗已经在大学校园兴起，对大学生的健康成长起着非常重要的作用。

第一节 心理咨询

一、心理咨询的概念

心理咨询是心理学的一门分支学科，也是心理学为实践服务的一个重要领域，它是一门正在兴起并日益受到人们重视的新学科。

所谓心理咨询，是指在创设一定心理气氛的条件下，由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题的活动。“帮助求助者解决心理问题”的含义包含两点：第一，咨询关系是“求”和“帮”的关系，这种关系在心理咨询中有普遍意义；第二，咨询师帮助解决的问题只能是心理问题或由心理问题引发的行为问题，除此以外，咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

二、高校心理咨询的性质

（一）高校心理咨询的定义

高校心理咨询是指在良好的咨询关系的基础上，由专业的心理学工作者运用心理咨询有关的理论和技术，帮助大学生正确地认识自我、接纳自我和完善自我，解决大学生在人际交往、学习和情感等方面存在的心理困惑和问题，引导大学生形成积极向上的人格品质的活动。



（二）高校心理咨询对象的特点

高校心理咨询的主要对象是在校大学生，他们正处于青年期，身心迅速走向成熟而又未完全定型。当代的大学生出生在中国经济飞速发展、社会剧烈变迁、信息技术高速发展的特殊时代，具有睿智而轻率、成熟而盲目、理性而躁动的显著特征。他们渴望独立也表现得过早成熟，但实际上他们依赖性强、抗挫能力差；他们情感丰富而强烈，外显而又张扬，但深度不够，具有情绪化、心境化等特点。

（三）高校心理咨询模式的特点

我国高校心理咨询的对象、内容和现有咨询工作者的特点，决定了高校心理咨询应以发展性咨询模式为主。所谓发展性咨询模式，是指根据个体身心发展的一般规律和特点，帮助不同年龄阶段的个体尽可能地圆满完成各自的心理发展课题，使之妥善地解决心理矛盾、更好地认识自己和社会、开发潜能、促进个性的发展和人格的完善。

三、高校心理咨询的原则及形式

（一）高校心理咨询的原则

保密性原则是指心理咨询老师应对来访学生的有关资料予以保密，不得对外公开学生的姓名、个人情况等。

发展原则是指咨询老师要用发展变化的观点看待来访学生，选择和运用的方法要有助于来访学生的成长发展，根据实际情况随时调整方法。

理解原则要求心理咨询老师设身处地地去感受学生的内心体验，以深刻了解其精神的痛苦和行为动机。

尊重原则是指咨询老师要充分尊重来访学生的人格及其独特性。

助人自助原则是指心理咨询老师通过心理咨询，既帮助来访学生增强自助能力，给他“渔”而不是“鱼”；又增强自身的自助能力，在咨询过程中使自身的咨询技能和心理健康水平得到提高。

（二）高校心理咨询的形式

高校心理咨询，可以因时间、地点和对象的不同而采用不同的形式。例如：从咨询对象人数上分，有团体咨询和个别咨询；从咨询内容上分，有心理发展咨询、心理适应咨询和心理障碍咨询；从咨询途径上分，有门诊咨询、电话咨询、信件咨询、专栏咨询、现场咨询。各种方式各有利弊，应因人因时而异，灵活运用。



心理案例

小李，女，19岁，某大学二年级学生。父亲是中学老师，母亲是工人，小李是家里独生女，家庭经济状况良好，家族无精神疾病史。初次见到小李，她面色

苍白，面容沉郁，但无重大躯体疾病史。虽然口口声声说自己胖，长得不好看，其实体态匀称，面容姣好，但不善修饰，不重衣着，在外表上对自己不自信。言行拘谨，过于彬彬有礼，言谈过程伴随一些紧张性动作，从谈吐看，有较高的文学素养，富于内省。害怕与人交往，与人讲话时不敢直视，脸红，心慌，只想成天躲在宿舍里，不想去教室、食堂等人多的地方。经小李同意，做了以下心理测验，SCL-90(症状自评量表)总分为111，强迫、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、躯体化，人际关系七项因子分均高于正常，其中恐怖分高于正常的4倍。EPQ(艾森克人格问卷)测试结果中E量表分为40，表明偏向内向。SDS测试，总分为46，说明抑郁症状存在。

四、高校心理咨询的一般程序

心理咨询由一系列不同的活动过程组成，而各活动过程又以一系列阶段性的任务为中心。一个完整的、有效的咨询过程，无论时间长短、次数多少，无论咨询员持何种理论，都包含着一系列步骤及条件。目前，我国大学生心理咨询中一次性咨询较多，长期咨询占的比例较小，但是一个完整有效的咨询过程必然包含一些基本的咨询阶段，包括建立咨询关系、收集资料、界定问题、确立目标、制订方案、检查反馈、巩固结束，等等。

(一) 建立相互信赖的咨询关系

建立相互信赖的咨询关系是咨询过程的第一步，也是贯穿整个咨询过程的一个极为重要的问题。咨询老师对来访学生要热情和自然，让他们精神放松，并向对方简单介绍心理咨询的性质和原则，特别要讲明尊重其隐私权的保密性原则。

(二) 全面收集来访者信息

一般来说，收集和了解的来访学生及其问题的资料越多，对下一阶段进行心理诊断与帮助就越有利。因此，应在有限的时间内最大限度地收集来访者的相关信息。这需要掌握两方面的资料：一方面是了解大学生的年龄、家庭、籍贯、经历、系别、专业等；另一方面就是弄清困扰大学生的问题是什么、问题的严重程度如何、问题产生的原因是什么、他本人是不是意识到了自己的问题等。

(三) 界定问题，仔细诊断

界定问题的主要任务是依据收集到的信息，结合心理咨询的有关知识，对来访学生的问题进行界定、诊断，辨明问题的类型、性质和严重程度等，为确立咨询目标和选择咨询方法打下基础。这个阶段要解决以下三个问题。

(1) 问题的类型。是学习、工作、婚恋情感问题，还是自我发展问题？

(2) 问题的性质。是一般的心理障碍还是严重的精神疾病？是障碍性咨询还是发展性咨询？

(3) 问题的程度。不管是心理障碍还是心理疾病，都要判定程度的轻重。为了准确判断，可以参考心理测验的结果。

(四) 确立咨询目标

咨询老师在心理诊断分析的基础上，既要考虑来访学生的问题和需要，又要根据咨询理论与来访学生在咨询目标上达成共识。咨询目标应当是具体的、容易操作和判断的、具有可测性的。

(五) 制订方案，帮助指导

设计方案阶段的主要任务是根据学生问题的性质和自身特点、可供利用的支持条件、咨询老师的能力、经验和技术等，在充分理解来访学生、取得来访学生信任的基础上，帮助来访学生分析问题的性质、产生原因及对策，提出多种行动方案让来访学生做最优选择，但问题的最终解决要靠来访学生自己。

(六) 检查反馈，巩固结束

经过前面几个阶段，咨询进入尾声。有的来访学生可能当时领悟并自己制订下一步改进计划，对此，咨询老师应给予鼓励和支持；对于需要多次咨询的来访学生，咨询老师应约定下一次会谈的时间。来访学生离开之后，咨询老师还要继续追踪调查，可灵活采用备忘录、通信征询、直接访问咨询对象、召开座谈会等方式进行。这样一方面检验咨询的效果，总结经验，提高自己；另一方面也可检查来访学生咨询后的行为及状况，督促其向健康的方向转化，巩固咨询的成果。

五、高校心理咨询的技巧

(一) 建立良好咨询关系的技术

1. 同感（共情、共感）

同感是指咨询老师设身处地从来访学生的角度去体会其内心感受，领悟其思想、观念和情感，从而达到对来访学生境况的准确理解的一种态度和能力。同感包括三方面的含义：一是咨询老师借助来访学生的言谈举止，深入对方内心去体验他的情感、思维；二是咨询老师借助知识和经验，把握来访学生的体验与他的经历、人格间的联系，以更好地把握问题的实质；三是咨询老师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方，以影响对方并取得反馈。同感的表达可以通过言语鼓励、重复关键词和语句、概况性重复和非言语表达等方式来实现。



心理故事

最好的安慰

有一个上二年级的小男孩因为车祸去世了，他的家人都非常伤心，老师和班里的同学们也十分难过。放学后，老师带着同学们去这个因遭遇车祸而不幸的家庭看望小男孩的父母。

小女孩是小男孩的同桌，也是他生前最好的朋友。同桌“走”了，小女孩的眼泪就没停止过，到了他家里，哭得更加厉害。

小女孩回到自己的家里后，女孩的母亲好奇地问道：“你到同学家都做了什么？”

小女孩回答：“去安慰难过的阿姨。”

母亲继续问：“那你怎么安慰这位阿姨的呀？”

“我不会说安慰的话，我只是扑到她的怀里和她一起哭。”说完，小女孩又哭了。

启示：让自己站在他人的角度上去体会他人的感受，才能真正地理解别人。感动别人并不需要太多的言语，一颗真诚的心已足够。

2. 积极关注

积极关注是指咨询老师以积极肯定的态度看待来访学生，注意强调他们的积极方面，即选择性地突出来访学生言语和行为中积极的方面，以帮助来访学生认识和利用其自身的积极因素，包括坦诚回应对方的问题、发掘对方的潜在力量与积极性。

3. 尊重和温暖

尊重和温暖是一种态度，是咨询老师在咨询中自然流露的一种内部倾向，是咨询老师的一种人生修养的表达。尊重是指咨询老师充分尊重来访学生的人格完整，满足其需求、尊重其选择权利。温暖则是借助非言语途径来达到，是一种情绪化的态度。因此，温暖更是咨询老师内在态度的直接外射，它是很难通过有意识的训练而学到手的。只有咨询老师真正关心来访学生的遭遇，真正达到同感境界，温暖才会从他的言谈话语、姿势、动作、眼睛、表情中自然流露出来。

4. 真诚

真诚就是咨询老师在咨询关系中“做真实的自己”，不刻意取悦对方，不因自我防御而掩饰、改变自己的想法和态度，不文饰、回避自己的失误或短处。咨询老师通过走出角色、表里一致、分享自我、愿意自我揭示等来表达真诚。

(二) 会谈技术

1. 询问（探询）

询问是心理咨询最常用的技术之一。通过提问，可以促进与来访学生的交流，引导

来访学生内省。

封闭式提问的特征就是可以以“是”或者“不是”，“有”或者“没有”，“对”或者“不对”等一两个字给予回答。比如：“你现在最关心的就是这件事了，是吗？”“他当时有没有表示同意？”

开放式提问是指用含有“什么”“怎样”“为什么”“能否”等词的语句发问，要求来访学生对有关的问题、事件给予较为详细的解释和说明的一种提问方式。例如：“对这件事你是怎样看的？”“你是怎么知道别人的这些看法的呢？”

2. 鼓励和重复语句

鼓励是指直接重复来访学生的话，或仅以某些词语——如“嗯”“噢”“好”“是这样”“接着说”“后来呢”等来鼓励来访学生进一步讲下去或强调来访学生所讲的某部分内容。

3. 澄清

澄清是在来访学生发出模棱两可的信息后，向来访学生提出问题的反应。它开始于“你的意思是……”或“你是说……”等语句，然后重复来访学生先前所表达的信息。澄清能够解释来访学生含糊的、混淆的信息，使来访学生表达的信息更加清楚，并确认咨询者对来访学生信息的知觉的准确性。

4. 释义

释义是将来访学生的主要言谈、思想予以综合、整理，再反馈给来访学生。实际上是将来访学生的信息中与情境、事件、人物和想法有关的内容进行重新编排，即咨询老师将来访学生的谈话进行实质性的说明。在运用这一技巧时，最好选用来访学生用过的最具有代表性、最敏感、最重要的词语。

5. 情感反映

情感反映主要用于对信息的情感部分（即情绪基调）进行再编排。情感反映与释义的不同之处在于情感反映要给信息加入情绪基调或情绪成分，而这是释义所没有的。

6. 概述

通常，经过一段时间的会谈，来访学生表达的多种信息会暗示出某种主题或模式。这个主题在来访学生的陈述中经常被提及。咨询老师通过倾听来访学生反复强调的信息来确认主题。主题代表着来访学生想要讲的东西，也是在咨询过程中应当给予关注的地方。咨询老师对来访学生谈话的主题进行反映，就是概述（归纳总结）。

（三）影响性技术

1. 解释

解释就是咨询老师依据心理学某一理论构架或个人经验，对来访学生的问题、困扰

做出合理化的说明，从而使来访学生能够从一个新的角度来看待自己的问题。

2. 指导

指导是告诉来访学生怎样做，实际就是改变建议或训练指导语。简而言之就是直截了当地指示来访学生做什么和说什么，或者如何做和如何说。

3. 信息提供

给来访学生提出建议或者提供一些来访学生所不知道的信息。

4. 自我暴露

咨询老师暴露自己的一些私人信息，或提供自己的经验以分享。这是对来访学生当下行为的一种真实感受的反映。

5. 逻辑推论

逻辑推论是指咨询老师根据来访学生所提供的有关信息，运用逻辑推理的原则，引导来访学生认识其思维及行动可能引出的结果。

6. 影响性小结

影响性小结是指把前面的影响性会谈的内容加以概括或总结。总结此次会谈所发现的来访学生的问题和咨询中对哪些问题进行了工作以及概括咨询（治疗）的要点。

（四）非言语技术

1. 面部表情

目光接触是咨询中常用的非言语技术之一。在会谈中，来访学生的目光可以提供丰富的信息。咨询老师与来访学生保持目光接触，表示对来访学生的关注和尊重、对对方的谈话感兴趣，并有支持鼓励的意味。但这种目光应该自然、亲切、柔和。

咨询老师面部表情的基调应该是积极的而不是消极的，是生动的而不是刻板的，是自然的而不是做作的。

2. 身体姿势

身体姿势能有效地传递来访学生的思想、情感和行为信息，咨询老师要善于把握。

从咨询老师方面来说，一般要求在会谈过程中身体微微前倾、自然放松，向来访学生保持开放、亲切的姿态。这是咨询老师运用和处理身体姿势的总的基调。另外，要求咨询老师的点头、手势等动作能恰当地配合自己的语言和表情。

3. 声音特征

咨询老师不但要对来访学生声音特征的改变保持敏感，善于把握来访学生声音特征所表露出来的信息，而且要有意识地利用这些特征，自觉运用声音的效果加强自己所表述内容的意义及情感。做解释、指导、概括时，语气平和、语速中等可给来访学生稳重、自信、可靠的感觉；做情感反映时，应使用与情感内容相吻合的语气。

4. 空间距离

在心理咨询室中进行会谈时，咨访双方的位置以直角侧面相向为宜，彼此相距1米左右。这样既不会因为直接面对产生压力，也可以在保持目光接触的同时有回避目光的自由。

六、大学生心理咨询的主要内容

大学生心理咨询是以身心发展为中心、以校园指导为中心、以心理卫生为中心的心理咨询。总体来说，高校心理咨询问题包括发展自己的潜能的问题和克服心理困难和心理障碍的问题两大类。

一类是发展自己的潜能的问题。例如：如何使自己的性格开朗、勇敢、自信、稳重？如何增强学习动力、掌握学习方法和提高学习能力？如何与同学交朋友、改善与他人的关系？如何看待自己生理和心理的变化？如何培养自尊自爱、自信自强等心理品质……

另一类是克服心理困难和心理障碍的问题。例如：如何改变不良的学习和生活习惯？如何解决人际关系中的各种矛盾？如何克服烦躁、忧郁、焦虑、紧张、恐惧等消极情绪……

具体来讲，大学生心理咨询的内容较多，我们认为应着重解决以下几个方面的问题。

(1) 学习方面的心理咨询。主要包括注意力不集中、记忆障碍、学习疲劳、学习恐惧、厌学、考试焦虑，以及感觉、知觉、思维、想象等心理问题。

(2) 恋爱及性方面的心理咨询。主要包括初恋、自恋、单恋、多角恋、失恋等以及有关性的问题的心理咨询。

(3) 人际交往方面的心理咨询。主要包括如何消除心理戒备定势，如何克服在与异性交往中的心理障碍和代际沟通心理障碍、提高人际交往能力等方面的心理咨询。

(4) 就职方面的心理咨询。主要包括职业准备过程中的兴趣缺乏、就业恐惧以及职业适应等方面的心理咨询。

(5) 学校和社会适应方面的心理咨询。帮助学生适应学校和社会新的环境，包括一些基本生活技能、社会规范、社会角色等心理咨询。



心理故事

心理咨询，门为谁开？

小欣走进咨询室的时候，我甚至没有察觉。她怯生生的，生怕她的脚步声被别人听到，生怕有人看到她进入咨询室。“老师，我能和您谈谈吗？”声音细细的、小小的，“您千万不要告诉任何人我来过……”

在与同学的交流当中，有很多同学像小欣一样，都对做心理咨询心有疑虑。有的同学说：“老师，我认为只有得了心理疾病的人才去做心理咨询。”还有的说：

“我轻易不敢来咨询室，犹豫了很久……”

那么，难道真是有了心理疾病才去做心理咨询？心理咨询到底针对哪些人？心理咨询室的门为谁而开？

这是一个普遍性的问题。有不少同学有了心理问题不知去哪里求助、找谁才能解决问题，认为如果去做心理咨询，就说明自己得了心理疾病。

心理咨询是20世纪80年代从西方引进我国的一门心理学应用学科和服务工作。作为一个新兴行业，首先设立心理咨询室的是学校和医院。随着人们对心理健康的重视和对心理咨询的需求，现在社会上又出现了很多心理咨询机构。学校的心理咨询主要解决在校学生群体成长中出现的心理问题；医院心理咨询则侧重于鉴别和解决各种心理障碍和心理疾病。学校心理咨询主要解决的是正常人在生活和学习中遇到的心理问题。学校心理咨询过程中，咨询老师如果鉴别和诊断出来访学生有心理疾病，就会介绍他到有关医院及时接受治疗。

在生活中，每个人都会面临压力，会有各种各样的困惑和负性情绪，就容易产生各种心理问题。心理问题就像“心理感冒”，人人都有可能遇到。但如果不及时治疗，“感冒”就容易严重，发展成“肺炎”或出现其他疾病。所以，当一个人有了压力、负性情绪时，及时寻找解决途径，才能尽量避得心理疾病。反之，压力和负性情绪积累多了，会影响一个人的身心健康，使人出现心理上的“亚健康”，并逐步发展成心理疾病。

心理健康绝不是指一个人没有心理问题，而是能有效地解决心理问题。解决问题的方法永远都比问题多。所以，当有了压力和负性情绪时，如果能够及时想办法解决，心理疾病就会远离我们。

第二节 心理治疗

一、心理治疗的概念

心理治疗或称精神治疗，是以一定的理论体系为指导，以良好的医患关系为桥梁，应用心理学的方法，影响或改变患者的感受、认识、情绪及行为，调整个体与环境之间的平衡，从而达到治疗目的的过程。

医学上把心理治疗大致分为一般心理治疗和特殊心理治疗两类。

(1) 一般心理治疗，不仅适用于心理疾病，还适用于医学临床的各科患者。

(2) 所谓特殊心理治疗有其特殊的理论学说、操作技术及适用对象，其治疗方法主要包括精神分析法、行为疗法、患者中心疗法、认知疗法等，每一类又都有具体的操

作方法。此外，催眠暗示治疗、支持性心理治疗、疏导性心理治疗及人际关系治疗等，也十分常用。行为疗法中的松弛疗法、生物反馈疗法等也应用普遍。近些年来，治疗学中发展起来的音乐疗法、舞蹈疗法、体育疗法、园艺疗法、芳香疗法、按摩及中医推拿疗法、气功疗法、日本的森田疗法、内观疗法等都因其具有较好的心理生理调整作用而被心理治疗所采用。俗话说“心病还需心药医”，“心药”包括所有的心理治疗方法。

二、心理治疗的标准

英国心理学家艾森克提出了心理治疗有以下六个标准。

- (1) 建立良好的治疗关系。
- (2) 治疗者必须具有经验并受过专门训练。
- (3) 来访者有严重的心理困惑或问题。
- (4) 应用心理学原则的方法，包括解释、暗示及说明等。
- (5) 治疗的程序是根据心理障碍和一般理论以及来访者障碍的特殊起因而建立起来的。
- (6) 治疗的目的是改善来访者的问题。

三、高校心理治疗的性质与适用范围

高校心理治疗要完成对学生的思维、行为乃至人格的纠正与改造，其治疗过程不同于传统的医学治疗，主要具有以下特点。

- (1) 自主性，心理治疗的关键是帮助学生自己改变自己。
- (2) 学习性，心理治疗的过程就是一个学习的过程。
- (3) 实效性，心理治疗是一项有实效的工作，它是有效的、有益的，而且是人道的。

心理治疗可以广泛地应用于临床与心理有关的许多疾病与问题，在高校里，最常应用在神经症、行为障碍（包括性心理障碍）、应激或遭受挫折后的情绪反应及学习问题、个性问题等方面。



心理案例

家住成都磨子桥的一位唐姓老人，在某一天她的头就像针刺一样的疼。于是她赶紧去医院看医生，吃药、打针，进行了一系列治疗，但效果欠佳。多年后，被一家医院医生诊断为罕见的“脊髓侧索硬化症”，俗称“渐冻人”。医生说，她三年内必将瘫痪，五年内可能死亡。不久，唐婆婆就开始逐渐与床为伴，出门靠轮椅。

后来，经华西医院神经内科专家检查，最后确认唐婆婆的神经系统是正常的。唐婆婆的瘫痪怀疑是受到了当初那名误诊医生的心理暗示，患上了心理方面的疾病——癔病。经专家会诊对唐婆婆进行了心理检查，最后确定她确实患上了癔病。

经过心理专家一段时间的心理暗示治疗后，唐婆婆又可以站起来四处走动了。

这是心理不健康导致的身体不健康的典型案例。这个案例告诉我们，如果患了心理方面的疾病，应积极进行心理治疗。

四、高校心理治疗常用的方法

(一) 精神分析疗法

精神分析疗法又叫心理分析疗法、分析性心理治疗。它是心理治疗中最主要的一种治疗方法，是奥地利精神科医师弗洛伊德在 19 世纪末创造的心理治疗。弗洛伊德通过对大量精神病患者、神经症患者的观察与治疗，以及对他自己内心世界的分析，提出了精神分析理论。

精神分析理论认为心理障碍是由潜意识中的矛盾冲突引起的，所以精神分析疗法致力于挖掘患者压抑在潜意识中的幼年创伤性经验，启发患者重新认识这些经验，使其潜意识中的矛盾冲突获得解决，从而消除患者的症状。这就好比屋里的异味如果是由地毯下发霉的垃圾散发的，那么要想彻底消除异味，只清理地毯是不行的，必须把地毯下发霉的垃圾清除掉。为了达到上述目标，精神分析心理疗法主要采用自由联想和释梦等技术。

1. 自由联想

弗洛伊德认为脑海中浮现出任何东西都不是无缘无故的，其中都包含一定的因果关系，借此可挖掘出潜意识中的症结。自由联想就是让患者自由诉说心中想到的任何东西，鼓励患者尽量回忆童年时期所遭受的精神创伤。精神分析学说认为，通过自由联想，患者潜意识的大门不知不觉地被打开了，潜意识中的心理冲突可以被带入意识领域，医生则从中找出患者潜意识中的矛盾冲突，并通过分析促进患者领悟心理障碍的“症结”，从而达到治疗的目的。自由联想是精神分析的基本手段。

2. 梦的分析

弗洛伊德在他的著作《梦的解析》中，认为“梦乃是做梦者潜意识冲突欲望的象征，做梦的人为了避免被人家察觉，用象征性的方式来避免焦虑的产生”，而“分析者对梦的内容加以分析，以期望发现这些象征的真谛”。所以发掘潜意识中的心理资料的另一技术就是要求患者在会谈中谈谈他做的梦，并把梦中不同的内容自由地加以联想，以便治疗者能理解梦的外显内容（又称“显梦”，即梦的表面故事）和潜在内容（又称“隐梦”，即故事的象征意义）。

3. 阻抗

阻抗是自由联想过程中患者在谈到某些关键问题时所表现出来的自由联想困难，其表现多种多样，如在叙述过程中突然沉默或转移话题等。阻抗的表现是有意识的，但根源却是潜意识本能地阻止被压抑的心理冲突重新进入意识的倾向。当自由联想接近这种潜意识的心理症结时，潜意识的阻抗就自然发生作用，阻止其被真实地表述出来。精神分析理论认为，患者出现阻抗的现象，往往正是患者心理症结的所在。因此，医生的任务就是不断辨认并帮助患者克服各种形式的阻抗，使患者将压抑在潜意识中的情感发泄



出来。克服阻抗往往需要很长时间。

4. 移情

移情是患者在沉入对往事的回忆中时，将童年时期对他人的情感转移到医生身上。移情包括正移情和负移情。正移情是患者将积极的情感转移到医生身上，负移情是患者将消极的情感转移到医生身上。借助移情，医生把患者早年形成的病理情结加以重现，让患者重新“经历”往日的情感，进而帮助他解决这些心理冲突。

5. 解释

在治疗过程中，治疗者的中心工作就是解释患者所说的话中潜意识的含义，帮助患者克服抗拒，而使患者被压抑的心理资料得以源源不断地通过自由联想和梦的分析暴露出来。解释是逐步深入的，根据每次会谈的内容，用患者说过的话作依据，用患者能理解的语言告诉他心理症结的所在。解释的程度随着长期的会谈和对患者心理的全面了解而逐步加深，患者也通过长期的会谈在意识中逐渐培养出一个对人、对事成熟的心理反应和处理态度。

知识链接

梦境具有的作用

弗洛伊德曾认为，人们的梦境能够表达他们被抑制的欲望。的确，有时梦境会表达这样的信息。但多项现代研究表明，人们做梦有助于信息处理和记忆存储。在快速合眼睡眠（REM）或者非快速合眼睡眠状态下，人们都会做梦。然而，快速合眼睡眠状态更像是在讲故事，能够表达感情和矛盾的情绪；而非快速合眼睡眠状态下的梦境通常会涉及一些友善的社交行为。那些情绪低落的人通常更多地快速合眼睡眠状态下入睡，而不会进入非快速合眼睡眠状态。

（二）行为治疗

在 20 世纪初期，有些心理学家不满意当时的心理学对心理现象的主观推测，他们试图使心理学与其他自然科学一样，把可观察、可测量的行为作为研究对象。于是，他们便集中研究行为。这一类学者形成了一个学派，被称为“行为主义心理学派”。行为心理治疗的目的在于，利用强化使来访者模仿或消除某一特定行为、建立新的行为方式。它通过提供特定的学习环境促使来访者改变自我、摒弃不良行为。由此，它很注重心理治疗目标的确化和具体化，主张对来访者的问题采取就事论事的处理方法，不必追究个人潜意识和本能欲望对偏差行为的作用。

1. 系统脱敏法

首先深入了解患者的异常行为表现（如焦虑和恐惧）是由什么样的刺激情境引起的，

把所有焦虑反应由弱到强按次序排列成“焦虑阶层”；其次教给患者一种与焦虑、恐惧相抗衡的反应方式，即松弛反应，使患者感到轻松从而解除焦虑；最后把松弛反应技术逐步地、有系统地和那些由弱到强的焦虑阶层同时配对，形成交互抑制情境（即逐步地使松弛反应去抑制那些较弱的焦虑反应，然后抑制那些较强的焦虑反应）。这样循序渐进地、有系统地把那些由于不良条件反射（即学习）而形成的、强弱不同的焦虑反应，由弱到强一个一个地予以消除，最后把最强烈的焦虑反应（即所要治疗的靶行为）也予以消除（即脱敏）。

2. 厌恶疗法

厌恶疗法是一种帮助人们（包括患者）将所要戒除的靶行为（或症状）同某种使人厌恶的或惩罚性的刺激结合起来，通过厌恶性条件作用，达到戒除或减少靶行为的目的。厌恶刺激可采用疼痛刺激（如橡皮圈弹痛刺激和电刺激）、催吐剂（如阿扑吗啡）和令人难以忍受的气味或声响刺激等，也可以采取食物剥夺或社会交往剥夺等措施，还可以通过想象作用使人在头脑中出现极端憎厌或无法接受的想象场面，从而达到强化厌恶刺激的目的。

3. 冲击疗法

冲击疗法又称满灌疗法、暴露疗法或快速脱敏法，是将来访者置于令其感到恐怖的刺激面前、使其处于极度恐惧之中的治疗方法。当预想中的危害并没有真正发生时，来访者的恐惧情绪便会逐渐消退，并在来访者对此刺激习以为常时消失。例如，一个怕在讲台上发言的学生，提供多次在讲台发言的机会，恐惧情绪就会慢慢消失。

4. 行为塑造法

行为塑造法的目的在于通过强化（即奖励）引出某种期望出现的良好行为。此法一般采用逐步晋级作业的方式，并在完成作业时按情况给予奖励（即强化），以促使人增加期望获得的良好行为出现的次数。

5. 生物反馈治疗

生物反馈治疗是一种借助电子仪器，让人们能够知道自己身体内部正在发生变化的行为矫治技术。生物反馈治疗有助于患者调整和控制自己的心率、血压、胃肠蠕动、肌肉紧张程度、汗腺活动和脑电波等几乎所有的身体机能的活动情况，从而改善机体内部各个器官系统的功能状态，矫正对应激的不适宜反应，达到防治疾病的目的。

（三）来访者为中心疗法

来访者为中心疗法，亦称“非指导性心理咨询”，是人本主义心理治疗的主要方法，由美国心理学家罗杰斯提出和施行。罗杰斯认为：人的本性是积极的、前进的、合乎理性的、现实的；人性的基本动力是自我实现；人有许多潜能，心理问题的产生是因为环境不适当，致使个人潜能向不正确的方向发展。在影响自我实现的过程中，最重要的是



人际关系。因此，心理治疗成功的关键是为来访者提供良好的人际环境，在治疗过程中以来访者为中心。

（四）认知疗法

认知疗法是由美国心理学家贝克创立的治疗体系，它强调信念系统和思维在决定行为和感觉中的重要性。贝克作为一个原精神分析学实践者，观察了来访者的言语和自由联想，发现来访者对一些想法没有觉知而且在自由联想中很少报告。人们在自我内在交流体系中构成一组信念，通过这些重要的信念，人们构成了自己的规则和标准，即图式。这是一种决定经验如何被个体知觉和解释的想法，这些思想是自动发生的，来访者没有觉知到。心理障碍源于个体认知的歪曲和不正确的思维。个体不自觉地大量使用自责和自我批评的内在交流，导致消极认知转换的自动思维，忽略积极信息，注意消极信息。认知疗法的焦点是了解歪曲的信念并应用技术改变不适当的思想，它也伴有情感和行为的改变。

（五）合理情绪疗法

合理情绪疗法又称“合理情结疗法”，是美国临床心理学家阿尔伯特·艾里斯（Albert Ellis）在 20 世纪 50 年代提出的人格理论及心理治疗方法。它的基本理论主要是 ABC 理论。在 ABC 理论模式中，A 是指诱发性事件；B 是指个体在遇到诱发事件之后产生的信念，即对这一事件的想法、解释和评价；C 是指在特定情境下，个体的情绪及行为结果。通常人们认为，人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件 A 引起的，即 A 引起了 C。

ABC 理论指出，诱发性事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件 A 所持的信念、看法、理解 B 才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。人的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。合理的信念会引起人们对事物适当的、适度的情绪反应；而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合理的信念时，会长期处于不良的情绪状态之中，最终会导致情绪障碍 C 的产生。



心理案例

两个同学课后在校园里散步时碰到他们的老师，但对方没有与他们打招呼，而是径直走过去了。这两个同学中的一个认为：“他可能正在想别的事情，没有注意到我们。即使是看到我们而没理睬，也可能有什么特殊的原因。”而另一个却可能有不同的想法：“是不是上次顶撞了老师一句，他就故意不理我了，下一步可能就要故意找我的茬了。”两种不同的想法就会导致两种不同的情绪和行为反应。前者可能觉得无所谓；而后者可能忧心忡忡，以致无法平静下来学习。前者在合理情绪疗法中被

称为“合理的信念”，而后者则被称为“不合理的信念”。合理的信念会引起人们对事物适当的、适度的情绪和行为反应；而不合理的信念则相反，往往会导致情绪障碍的产生。

（六）森田疗法

森田疗法又叫禅疗法根治的自然疗法，其基本治疗原则就是“顺气自然”。

森田学说的理论体系不是出自某种理论的延伸或实验室的结论，而是来自森田先生自身的神经症体验和他多年的临床实践经验的总结。

森田疗法的核心理论是精神交互作用学说。森田认为：“所谓精神交互作用，是指对某种感觉如果注意集中，则会使该感觉处于一种过敏状态；这种感觉的敏锐性又会使注意力越发集中，并使注意固定在这种感觉上；这种感觉和注意相结合的交互作用，就越发增大其感觉。这一系列的精神过程，称为精神交互作用。”

森田疗法提倡顺其自然、接受和服从事物运行的客观法则，它能最终打破神经质患者的精神交互作用。而要做到顺其自然，患者就要在这一态度的指导下正视消极体验，接受各种症状的出现，把心思放在应该去做的事情上。这样，患者心理的动机冲突就排除了，他的痛苦就会减轻。

1. 不问过去，注重现在

森田疗法认为，患者发病的原因是有神经质倾向的人在现实生活中遇到某种偶然的诱因。治疗采用“现实原则”，不去追究过去的生活经历，而是引导患者把注意力放在当前，鼓励患者从现在开始、让现实生活充满活力。

2. 不问症状，重视行动

森田疗法认为，患者的症状不过是情绪变化的一种表现形式，是主观性的感受。治疗注重引导患者积极地去行动，“行动转变性格”“照健康人那样行动，就能成为健康人”。

3. 生活中指导，生活中改变

森田疗法不使用任何器具，也不需要特殊设施，主张在实际生活中像正常人一样，同时改变患者不良的行为模式和认知，即在生活中治疗、在生活中改变。

4. 陶冶性格，扬长避短

森田疗法认为，性格不是固定不变的，也不是随着主观意志而改变的。无论什么性格，都有积极面和消极面。神经质性格特征亦如此。神经质性格有许多长处，如反省强、做事认真、踏实、勤奋、责任感强；但也有许多不足，如过于细心谨慎、自卑、夸大自己的弱点、追求完美等。因此，人们应该通过积极的社会生活磨炼自己，发挥性格中的优点，抑制性格中的缺点。

知识链接

自卑情结指自我评价偏低。自卑感是个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。自卑感的产生，往往并非认识上的不同，而是感觉上的差异。它产生的根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度，如“我应该如此”“我应该像某人一样”等。这种追求大多脱离实际，只会滋生更多的烦恼和自卑，使自己更加抑郁和自责。

按照心理学家阿德勒的理论，自卑感在个人心理发展中具有举足轻重的作用。阿德勒认为，每个人都有先天的生理或心理缺欠，这就决定了人们的潜意识中都有自卑感存在。每个人处理其自卑感的方式影响他的行为模式。许多精神病理现象的发生都与人对自卑感的处理不当有关。

北京出版社