



“十四五”职业教育国家规划教材

心理健康教育
(第三版)

主
编
黄
莉
邓
如
涛

心理健康教育

(第三版)

主 编 黄 莉 邓如涛

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 黄莉, 邓如涛主编. —3 版. —北京: 北京出版社, 2022.2 (2024 重印)

ISBN 978-7-200-17002-3

I. ①心… II. ①黄… ②邓… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 024428 号

心理健康教育 (第三版)

XINLI JIANKANG JIAOYU (DI-SAN BAN)

主 编: 黄 莉 邓如涛

出 版: 北京出版集团
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

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2022 年 2 月第 3 版 2024 年 5 月修订 2024 年 6 月第 3 次印刷

成品尺寸: 210 毫米 × 285 毫米

印 张: 13.5

字 数: 399 千字

书 号: ISBN 978-7-200-17002-3

定 价: 46.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 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 010-58572341 010-58572393

单元一 大学生心理健康导论	1
任务一 心理和心理活动	2
任务二 健康与心理健康	4
单元二 大学生心理咨询与心理治疗	13
任务一 心理咨询	14
任务二 心理治疗	24
单元三 大学生常见心理困惑与异常心理	31
任务一 大学生常见心理困惑及异常心理概述	32
任务二 大学生常见心理困惑的种类	34
任务三 大学生常见网络心理问题及调适	37
任务四 大学生常见的心理疾病及其应对措施	40
单元四 大学生自我意识发展	53
任务一 自我意识概述	54
任务二 大学生良好自我意识的培养	57
任务三 大学生自我意识发展的常见问题	60
单元五 大学生人格发展塑造	63
任务一 人格概述	64
任务二 大学生健康人格的塑造	75
任务三 大学生常见的人格发展问题	79
单元六 大学生职业生涯规划与择业心理	84
任务一 大学生职业生涯规划概述	85
任务二 大学期间职业生涯规划的制定	90
任务三 大学生择业中常见心理问题	94

单元七 大学生学习及常见学习心理障碍	99
任务一 大学生学习特点	100
任务二 影响学习的非智力因素	102
任务三 大学生学习能力的培养	107
任务四 大学生常见的学习心理障碍及调适	110
单元八 大学生情绪管理	119
任务一 情绪概述	120
任务二 大学生情绪困扰	122
任务三 情绪管理的重要性及情绪健康标准	124
任务四 大学生不良情绪的表现及调节疏导	127
单元九 大学生人际交往	135
任务一 人际交往概述	136
任务二 大学生人际交往及常见问题	140
任务三 大学生良好人际关系的建立	144
单元十 大学生恋爱与性心理问题管理	153
任务一 爱情的概述	154
任务二 当代大学生恋爱心理特点及培养	158
任务三 大学生常见的恋爱问题及调适	164
任务四 大学生性心理问题及调适	168
单元十一 大学生挫折应对与压力管理	175
任务一 挫折概述	176
任务二 大学生面对挫折的应对方法	182
任务三 压力概述与压力管理	186
单元十二 大学生生命教育与心理危机应对	191
任务一 生命的概述	192
任务二 大学生心理危机与危机干预	199
参考文献	208

单元二

大学生心理咨询与心理治疗

知识目标

1. 了解高校心理咨询、心理治疗的性质、方法。
2. 熟悉高校心理咨询的内容。
3. 明确高校心理治疗的性质与使用范围。

能力目标

1. 能正确认识和理解高校心理咨询、心理治疗。
2. 熟练应用焦虑自评量表 SAS，并能根据测试结果了解自身焦虑程度。

心理素质目标

1. 能根据自身需求，增强主动寻求心理咨询和治疗的意识。
2. 拓宽自助、助人的途径和方式。
3. 提高大学生心理健康素养，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识，培育良好社会心态。



名人名言

一个人特异行为的背后,必定在潜意识里藏着一个不为人知的迷。

——岳晓东

对别人述说自己,这是一种天性;因此,认真对待别人向你述说的他自己的事,这是一种教养。

——歌德

联合国专家预言,从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理问题那样带给人们持续而深刻的痛苦。大学生是一个特殊的群体,他们面临着紧张的学习,激烈的就业竞争,以及亲情、友情、爱情激发的各种矛盾。大学生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。

任务一 心理咨询

一、心理咨询的概念

心理咨询是一个谈话过程,是心理咨询师和来访者的一段关系,是一种专业的心理干预。美国人本主义心理学家罗杰斯认为:“心理咨询是一个过程,期间咨询员和当事人的关系给予后者一种安全感,使他可以从容地放开自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己,做出统合。”我国学者林孟平认为:“咨询是一个过程,在这个过程中,一位受过专业训练的心理辅导员,与当事人建立一种具有疗效功能的关系,协助对方认识自己,接纳自己,进而欣赏自己,克服成长中的障碍,充分发挥个人的潜能,使人生有丰富的、发展。”我国心理学教授钱铭怡将心理咨询定义为:“咨询是通过人际关系,应用心理学方法,帮助来访者自强自立的过程。”

二、高校心理咨询的功能

心理咨询可以让人们从另外一个角度看待自我、社会和成长,用新的方式去体验自己的生活和苦恼,并且能够使人产生新的思维方式,给生活带来新的希望。对于大学生来说,心理咨询的功能如下。

(一) 倾诉内心的苦恼

很多大学生走进咨询室,就是想要找个人倾听自己的内心,诉说苦恼,而且这些苦恼还是无法向别人诉说的。一项针对大学生内心苦恼的调查发现,困扰大学生的问题之一就是对于性的困惑或者焦虑,但是这些苦恼恰恰涉及深层的个人隐私,属于不想或者不方便和同学、朋友分享的“秘密花园”。走进咨询室,倾诉自己的苦恼,心理咨询师会秉承保密原则,为你守护你的秘密,也会运用心理学的专业知识帮你分析你的问题,缓解你的心理压

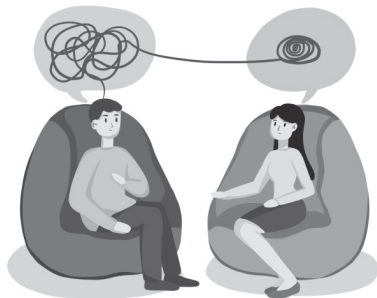


图 2-1 心理咨询



力。心理咨询的重要功能是促成来访者的表达，在表达的过程中，能够获得他人理解，表明内心的心理状态，同时也能够让自己明白自己的内心想法，还能够达到情感再体验的目的，这就是表达本身具有的心理治愈功能。

（二）评估心理状态

我们可能遭遇“心理问题”，但是又不能明确到底是多严重的心理问题，什么性质的问题，是人际交往受挫，还是自我评价出现了偏差，这些都会造成情绪波动。如果你被这些问题纠缠，却找不到答案，就需要心理咨询师帮助你评估你的心理状态，分析心理问题产生的原因，找到调节自己的适当方法，恢复到正常的心理状态。有的同学认为自己患有严重的心理疾病，并且会主动将自己和他人划分为对立的两个群体，认为“他们都是正常的，快乐的”“我是孤独的，痛苦的，我和他们不一样，看到他们在一起玩得很开心，我就觉得难过”。接受咨询之后才发现，感觉到被孤立的感觉并不是别人给他的，而是他主动远离了人群，才造成一种孤单和隔离感。

心理咨询的一个重要任务就是要评估来访者的心理状态，确定心理问题的性质。如果确认为严重的精神疾病和神经症，就要及时转介；如果能够确定是一般性的心理问题和严重心理问题，则可以进行咨询和治疗。评估来访者的心理状态能够帮助咨询师和来访者确定咨询的方向和具体的实施方案。

（三）解决心理问题

在心理咨询的过程中，咨询师和来访者会共同探讨来访者的心理问题及表现对自己的生活造成的影响，帮助来访者寻求心理问题给自己带来的益处，寻找改变的契机以及采取何种措施改善目前的状况。心理咨询师作为一个具备专业知识背景的“旁观者”，能够帮助来访者找到合适的解决心理问题的方法与策略。在心理咨询的过程中，来访者需要重新认知自己的动机和需要是否正确、合理，挖掘不合理的信念对人的影响，纠正非理性思维和信念，咨询师帮助来访者解决他们当前的心理问题，同时也能够让他们看清未来方向，由“不自觉地生活”发展到“自觉地生活”，最终达到改变自身的现状，形成新的合理的信念和行为模式。能够建立良好的行为模式是检验合理信念形成的重要指标。所以解决心理问题的关键不在于来访者能否控制自己的思想和欲望，而在于他们是否具有合理的认知和发自内心的想要改变的动机，进而能否将合理的思想和观念付诸行动。

我们通常都没有办法叫醒装睡的人，在心理咨询方面也是如此。那些执着于自己的不合理信念，没有任何改变动机的人，是无法通过心理咨询解决问题的，只有他们的内心接纳了心理咨询过程中接触的新的信念和行为模式，了解了内心发展的潜在动力，拥有了想要改变自己的动机，他们才能够通过心理咨询解决心理问题。

（四）促进自我成长

心理咨询的最终目的不仅仅是解决暂时的心理问题，而是帮助来访者学会主动解决自己所面对的心理问题，从而能够积极地接纳自我，增强自信心，处理好人际关系，完成对自我的正确评价，促进个人的自我成长。个人的自我成长能够让自己更加接纳过去被否定的、被压抑的经验，能够正视过去，正视自己所惧怕面对的事实。自我成长一直在进行中，每个人在不同的人生发展阶段都有不同的自我成长任务。每个大学生都要把自己遭遇的心理问题当作是一次成长的契机，积极地自我探索，寻找那些平日里被隐藏的痛苦的根源，促进自己的自我成长。心理问题的出现多半归因于外界阻碍个人成长，而不是“我的需要”是否合理。当我们在自我成长的过程中发现了自己的弱点，也会用“自我接纳”的原则来搪塞自己。所以，心理咨询其实就是让我们了解“客观的事实真相”，逐渐变得有“自知之明”。

知识拓展

对心理咨询的五个误区

误区一：心理变态或疯子才会去做心理咨询

这是对心理咨询最常见的误解。心理咨询的服务对象包含心理/精神障碍患者，但主要还是普通人群。心理咨询是正常缓解心理压力与提高心理承受能力的好办法，当我们在生活、学习、工作、婚恋、人际交往、个人成长等方面遇到困惑、难题（即一般心理问题，如因家庭纠纷、就业迷茫、个性冲动等引起的内心矛盾）时，如果自己不能很好地调整心态、缓解情绪，就可以寻求心理咨询师的帮助。

误区二：心理咨询是灵丹妙药，“药”到病除

心理咨询师并不是万能的，心理问题的解决需要尊重客观规律，多数心理问题并不能在一次咨询中得到解决。冰冻三尺非一日之寒，一个人的想法和行为习惯的转变是非常困难的，是需要时间的。一般而言，心理咨询的时间不宜太短，心理咨询的次数与疗效是成正比的。

误区三：心理咨询师具有透视人心的本领

心理咨询师接受过系统而科学的知识与技能培训，他们了解心理、行为活动的规律，加之长期咨询实践累积的经验，他们的确有更敏锐的观察力，但并不能说他们会“读心术”。咨询师需要基于客观、全面的材料才能做出判断。求助者需详尽提供有关情况，才能帮助咨访双方共同找到问题的症结，有利于咨询师做出正确的判断并进行有效的帮助。

误区四：心理咨询就是聊天

心理咨询不同于一般意义上的聊天，尽管方式主要是谈话，但心理咨询利用心理学的专业理论知识，还有社会学、医学等方面的知识，有严格科学的理论体系和操作规程，从而达到解决心理问题的目的，促进人格的发展。心理咨询完全不同于朋友聊天、亲友的劝解安慰、老师的教育、领导的思想政治工作。

误区五：心理咨询可以替代药物治疗

因情况而异，一般心理问题通常不需药物治疗，对于较为严重的心理/精神障碍，通常以药物治疗为主，心理咨询为辅。具体的治疗方案需要临床医师对疾病和病情状态进行全面评估后进行科学制定。

三、高校心理咨询的原则及形式

(一) 心理咨询的原则

1. 保密性原则

保密是心理咨询中最重要的一条原则，是咨访双方建立信任的基础。保密原则要求心理咨询者为来访者保守秘密，尊重来访者的个人隐私，不把来访者的具体信息告知他人。但是保密也不是绝对的，当存在危及当事人的生命或危及他人生命的严重情况时，必须考虑保密例外，即根据具体情况与有关人员沟通，采取必要的干预措施，以防不测。

2. 主体性原则

来访者既是心理咨询的对象，同时又是咨询的主体。心理咨询者主要是协助来访者进行自我探索，自我解决问题。咨询者在咨询过程中充当着“协助者”“推动者”的角色，而不是“救世主”的角色，应尊重每一个来访者的人格和其独特性。



3. 发展性原则

在咨询过程中，咨询者要以发展的观点来看待来访者的问题，不论是对问题的分析或本质的把握，还是对问题的解决和咨询结果的预测，都应坚持发展的观点。学生的问题大多处在发展变化过程中，咨访双方都不应把问题“看死了”。发展性咨询的目的不仅在于了解来访者已有的发展历程和发展结果，更重要的还在于提示来访者今后发展的可能性和发展方向。

4. 防重于治原则

维护心理健康首先应广泛进行心理卫生知识的宣传普及工作，使预防重于治疗的观念深入人心，以保障绝大多数学生的心理健康。

制定心理咨询原则的目的就是保障来访者的权益，使同学们能够在心理咨询室这个安全的环境里敞开心扉，在心理咨询老师的帮助下妥善处理自己的心理困扰。

（二）心理咨询的形式

心理咨询的形式有很多种，依据心理咨询对象，可以把心理咨询分为：个人咨询、家庭咨询和团体咨询。

1. 个人咨询

个人咨询是指心理咨询师与来访者进行一对一的心理咨询方式。个人咨询中，时间只属于来访者和心理咨询师两个人，心理咨询师专注于一个人，来访者通过与心理咨询师一对一的互动来进行咨询。咨询过程中的谈话内容也仅限于心理咨询师和来访者知道。

个人咨询比较适用于个人的深层次心理问题的探索。

2. 家庭咨询

家庭咨询是以家庭为对象实施的心理咨询模式，其目标是协助家庭消除异常、病态的情况，执行健康的家庭功能。参与咨询的对象是整个家庭，如夫妻、一家三口等。家庭咨询解决的问题不仅是家庭中的问题，个人的问题也可以被视作家庭功能失常的一个“症状”，如孩子的厌学问题可能和父母之间的冲突有关。在家庭咨询中，心理咨询师和家庭成员共同合作，从家庭系统的角度解决问题。大学生进行家庭咨询比较适合的情况如下。

(1) 大学生的心理问题与家庭有直接的关系，比如某大学生得了焦虑症，直接诱因是父母对该大学生要求太高，该大学生达不到父母的要求，这时，如果大学生和父母均愿意，大学生可以和父母一起进行家庭咨询。

(2) 已婚大学生解决夫妻关系的问题或亲子关系的问题，比如想改变夫妻之间的关系，双方都愿意参与。

(3) 某些需要家庭成员照顾的大学生的心理问题，比如某大学生得了抑郁症，如果该大学生和父母均愿意，大学生可以和父母一起进行家庭咨询，磋商患病期间如何沟通的问题。

需要注意的是，有的问题虽然比较适合夫妻和家庭咨询，但如果有家庭成员不愿意参与，那也不要强迫对方参加，可以先从个人咨询开始。

3. 团体咨询

团体咨询是指心理咨询师将具有同类问题的来访者组成小组或较大团体，进行共同讨论、指导和矫正的咨询形式。不同于个人咨询中心理咨询师和来访者一对一的交流，团体咨询创造了一个类似真实的社会生活情境，为参加者提供了社交机会。每个成员既可以从多角度了解自己、洞察自己，又可以学习其他成员的适应行为，成员间相互支持，共同探寻解决问题的方法。

一般来说，团体咨询要求参与者为咨询中所发生的事情保守秘密。团体咨询比较适合那些愿意在团体中开放的人，也更适合有人际交往类心理困扰的人。如果想在人际交往上有所突破，同时希望

在解决问题的路上有人同行,不妨试试团体咨询。

另外,心理咨询还可以从咨询内容上分,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。

四、高校心理咨询的程序

心理咨询由一系列不同的活动过程组成,而各活动过程又围绕着一系列阶段性的任务展开。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: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、结束巩固等。

(一) 建立相互信赖的咨询关系

这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。咨询人员对来访者要热情和自然,让他们精神放松,并向对方简要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。

心理案例

去心理咨询室的顾虑

我现在17岁,男,有些心理问题想去解决,但对去心理咨询室有些顾虑。

1. 我怕被别人知道,因为我原来总觉得去那种地方的都是脑子有问题的,虽然现在不这么觉得,但我总觉得别人会这样想。
2. 虽然说保密是对心理医生最起码的道德要求,但还是怕被泄露(这些事情如果可以和家长说,我也用不着去找心理医生了),因为这世界的确太小了,有很多你根本想象不到的事情会发生。
3. 还有一点,我怕医生会给我吃药,因为那些精神类药物有副作用,尽管我也不是什么精神病患者。(我的一个亲戚是班主任,她班的一个学生吃了精神类药物后,感觉有点痴呆了。)

咨询师的回答:你完全可以打消自己的顾虑。首先,在社会压力大的今天,存在着一些心理困惑,就像我们身体出现的小感冒一样,是非常正常的事情。其次,心理咨询师都是经过专业学习和培训的,保护来访者个人隐私是他们最基本的职业操守,所以,他们是不会泄露你的个人情况的。再次,你具有求助意识,说明你虽然存在一定的心理困惑,但还达不到心理疾病的严重程度,所以一般不用吃药。而且,心理咨询室的咨询师虽然有心理咨询资质但没有处方权,处方权只有临床医生才有,所以他们也不可能给你开药。

(二) 全面收集来访者信息

一般来说,收集和了解来访者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自对方的有关信息。这需要掌握两方面的材料:一方面了解大学生的年龄、家庭、籍贯、经历、系别、专业等;另外一方面弄清困扰大学生的问题是什么、问题的严重程度如何、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，对学生的问题进行界定、诊断，辨别问题的类型、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。是一般的心理问题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，既要考虑来访者的问题和需要，又要根据咨询理论，与来访者在咨询目标上达成一种共识。咨询目标应当是具体的、容易操作和判断的，具有可测性。

（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，在充分理解来访者、取得对方信任的基础上，帮助来访者分析问题的性质、原因及对策，提出多种行动方案让来访者做最优化选择，问题的最终解决要靠来访者自己。

（六）检查反馈，巩固结束

经过前面几个阶段之后，咨询进入尾声，有的来访者可能当时领悟并自己制订下一步改进计划，对此，咨询师应给予鼓励和支持，对于需要多次咨询的来访者应约定下一次会晤的时间。当来访者离开之后，咨询人员还要继续追踪调查，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，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者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）

同感是指咨询师设身处地从来访者的参照标准去体会其内心感受，领悟其思想、观念和情感，从而达到对来访者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：一是咨询师借助于来访者的言谈举止，深入对方内心去体验他的情感、思维；二是咨询师借助于知识和经验，把握来访者的体验与他的经历和人格间的联系，以更好地理解问题的实质；三是咨询师运用咨询技巧，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过，到了他家里，更加伤心。



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:“那你怎么安慰她的呀?”

“我不会说安慰的话,我只是在她的怀里和她一起哭。”说完,小女孩就哭了。

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

积极关注是指咨询师以积极肯定的态度看待来访者,注意强调他们的积极方面,即选择性地突出来访者言语和行为中积极的方面,帮助来访者认识和利用其自身的积极因素。包括坦诚回应来访者的问题、发掘来访者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,是在咨询中自然流露的咨询师的一种内部倾向,是咨询师的一种人生修养的表达。尊重是指咨询师充分尊重来访者的人格完整,满足其需求和选择权利,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。只有咨询师真正关心来访者的遭遇,真正达到共感境界,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

真诚就是咨询师在咨询关系中“做真实的自己”,不特意取悦对方,不因自我防御而掩饰、修改自己的想法和态度,不文饰、回避自己的失误或短处。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,可以促进与来访者的交流,提高来访者的内省。

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“什么”“怎样”“为什么”“能否”等词在内的语句发问,要求来访者对有关的问题、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者的话,或仅以某些词语如“嗯”“噢”“好”“是这样”“接着说”“后来呢”等来鼓励来访者进一步讲下去或强调来访者所讲的某部分内容。

3. 澄清

澄清是在来访者发出模棱两可的信息后向来访者提出问题的反应。它开始于“你的意思是……”或“你是说……”的词语,然后重复来访者先前的信息。澄清能够解释来访者含糊的、混淆的信息,使来访者表达的信息更加清楚,并确认咨询者对来访者信息的知觉的准确性。

4. 释意

释意是将来访者的主要言谈、思想予以综合、整理,再反馈给来访者。实际上是将来访者的信息中与情境、事件、人物和想法有关的内容进行重新编排,即咨询师将来访者的谈话进行实质性的说



明。在运用这一技巧时，最好是选用来访者用过的最具有代表性、最敏感、最重要的词语。

5. 情感反映

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

6. 概述

概述是指通常经过一段时间的会谈，来访者表达的多种信息会暗示出某种主题或模式。这个主题在来访者的话题中经常被提及。咨询师通过倾听来访者反复强调的信息而确认主题。主题代表着来访者想要讲的东西，也是在咨询过程中应当给予关注的地方。咨询师对来访者谈话的主题进行反映，就是使用概述（归纳总结）。

（三）影响性技术

1. 解释

解释就是咨询师依据某一理论构架或个人经验，对来访者的问题、困扰做出合理化的说明，从而使来访者能够从一个新的角度来看待自己的问题。

2. 指导

指导是告诉来访者怎样做。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者做什么和说什么，或者如何做和如何说。

3. 信息提供

信息提供是指给来访者提出建议或者提供一些来访者所不知道的信息。

4. 自我暴露

自我暴露是指咨询师暴露自己的一些私人信息，或提供自己的经验以共享，是对来访者当下行为的一种真实感受的反映。

5. 逻辑推论

逻辑推论是指咨询师根据来访者所提供的有关信息，运用逻辑推理的原则，引导来访者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者的问题，咨询中对哪些问题进行了工作，以及概括一下咨询（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，来访者的目光可以提供丰富的信息。咨询师与来访者保持目光接触，表示对来访者的关注和尊重，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。

咨询员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者的思想、情感和行为信息，咨询员要善于把握。

从咨询员方面来说，一般要求在会谈过程中身体微微前倾，自然放松，向来访者保持开放、亲切的姿态，这是咨询员运用和处理身体姿势的总的基调。另外，要求咨询员的头部、手势等动作能恰当地配合语言和表情。



3. 声音特征

对于咨询员,不但要对来访者声音特征的改变保持敏感,善于把握来访者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。作解释、指导、概括时,语气平和,语速中等,可给来访者稳重、自信、可靠的感觉;作情感反映时,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,咨访双方的位置应以直角侧面相向为好,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、高校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以下两大类。

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、稳重等,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,培养自尊自爱、自信自强的心理品质等。

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、恐惧等消极情绪等。

具体来讲,大学生心理咨询的内容较多,我们应着重解决以下问题。

(一) 学习心理

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。

(二) 恋爱及性心理

主要包括初恋、自恋、单恋、多角恋、失恋以及有关性问题等心理咨询。

(三) 人际交往心理

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。

(四) 职业心理

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。

(五) 学校和社会适应心理

帮助学生适应学校和社会的新的环境,包括一些基本生活技能、社会规范、社会角色等心理咨询。

七、大学生如何面对自身的“心理问题”

大学生如果发现自己确实存在心理问题,既不要慌张,也不要大意,积极面对并努力解除心理问题是提高自己的生活和学习质量的必要手段。

(一) 坦然面对

心理健康与身体健康一样,在人的一生中难免会出现这样或那样的问题,出现心理困惑是成长的正常状态,没有问题就不会有成长。因此,遭遇心理困惑不必大惊小怪、怨天尤人,而应该坦然面对,积极解决心理困惑。



（二）不要急于“诊断”

心理问题多种多样，原因往往也很复杂，切忌盲目地道听途说，或从一些书籍上断章取义，急于“对号入座”，认定自己患了什么病。弄清楚问题当然是必要的，但大学生的问题一般以发展性的居多，很多都是“成长中的烦恼”，完全没必要自己吓唬自己。

（三）转移注意

心理问题有个特点，即越是注意它，似乎就越严重。所以，不要总是盯着自己所谓的问题不放，不要过分地关注自我，而应该把注意力转移到学习、工作和生活的方方面面。全身心投入自己感兴趣的事情更有利于心理健康的发展。

（四）调整生活规律

很多时候，我们只要稍加调整自己习惯了的生活规律，就会让自己的精神面貌焕然一新，而所谓的心理问题也随之轻松化解了。

（五）不要讳疾忌医

对于严重的、难以自我调节的心理问题，应该寻求专业咨询人员及心理卫生机构的帮助。

思·政·园·地

加强社会心理服务体系建设的

习近平总书记强调，要“加强社会心理服务体系建设的，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。伟大的时代引领人们对美好生活的向往，影响和丰富人们的精神生活，促进积极社会心态的形成。积极的社会心态是人们的世界观、人生观、价值观在社会心理认知领域的集中体现，常常反映出人们对美好生活的向往，展示出人们自尊自信与理性平和的生活态度。人民群众的获得感、幸福感、安全感满足得越多，对社会的评价就越高，从而也就越有利于形成积极向上的社会心态。当前我国社会心理服务体系建设的已经取得了长足进步，但与人民群众的期望尚有一定差距。就当前来说，加强社会心理服务体系建设的，培育积极向上的社会心态，亟待从以下四个方面发力：

一是建立社会心理的宣传引导机制。通过多种方式的宣传引导，充分展示新时代中国社会发展的各方面成就，以实际行动增强全社会信心。逐步规范决策中的心理影响评估过程，完善政策发布、解释和引导机制，准确把握各社会群体的利益诉求，稳定人民群众的心理预期，增强民众获得感、幸福感、安全感。将社会心理服务的宣传引导与媒体的传播结合起来，通过开设公益类专题栏目，营造友好互信、积极进取的社会氛围。

二是健全社会心理的教育辅导机制。加强社会成员的心理咨询和引导，完善心理咨询网络，引导人们正确对待自己和他人、群体和社会，正确对待困难、挫折、得失和荣辱，把个人价值取向与社会发展需要有机结合起来。充分发挥高等院校、科研院所等专业机构和工青妇团等群团组织在社会心理救助与疏导工作中的作用，把心理健康教育纳入各级学校的课程体系，加强心理健康辅导和教育。大力发展职业和研究生教育，培养大批实用型、复合型的高层次社会心理救助应用型人才。充分运用民间心理辅导的灵活优势，引导社会力量广泛参与，推动社会心理疏导工作的健康发展。

三是改进社会心理的服务管理机制。强化党对服务机构的统一领导，促进心理咨询行业良性发展。将发展社会心理咨询服务业编排专项规划，融入本地综合性经济社会发



展规划之中,给予财政拨款、税费减免等政策性支持。创新专业心理咨询服务机构的管理机制,严格制订准入条件、合理收费与职业水平等管理制度。强化社会心理风险预警与处理机制,提高社会心理的危机干预和疏导能力。要对重点群体定向培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,鼓励他们重塑自我、融入社会。

四是完善社会心理的志愿服务机制。充分利用社会资源,吸收来自学校、医疗机构、心理咨询机构的专业人才作为志愿者,充实到社区、学校和企事业单位的一线工作队伍。充分发挥社工作用,鼓励群众积极参与社会建设和管理。推动心理咨询志愿服务均等化,打造高效快捷的载体与平台。建立志愿者个人信息数据库,不断优化志愿者的进入、考核、奖惩与退出机制。大力借助新的技术手段,开通互联网咨询平台,提供免费的危机介入和群众心理救援服务。

“正心为治国之道,积极乃发展之源”。唯有心安,才有民安,才有国安。只有加强社会心理服务体系建设,积极引导和改善个人、群体和社会的情感和行为,才能培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

(资料来源:2019年1月22日,《光明日报》)

任务二 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。

医学上把心理治疗大致分为两类:一般心理治疗和特殊心理治疗。一般心理治疗,不仅适用于心理疾病,而且适用于医学临床各科患者。

所谓特殊心理治疗有其特殊的理论学说、操作技术及适应对象。其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、生物反馈疗法等亦应用普遍。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、芳香治疗、按摩及中医推拿、气功疗法、日本的森田疗法、内观疗法等都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的六个标准。

- (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)来访者有严重心理困惑或问题。



心理治疗



- (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的障碍的特殊起因而建立起来的。
- (6) 治疗过程的目的就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、行为以至人格的改造与纠正, 其治疗过程不同于传统的医学治疗。主要的治疗过程具有以下的特点。

- (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、应激或挫折后的情绪反应、精神病的辅助治疗、学习问题、个性问题等。

四、心理治疗与心理咨询的关系

(一) 工作任务不同

心理咨询的任务主要在于促进成长, 更多的是强调发展模式, 帮助来访者发挥最大的潜能, 为正常发展消除障碍, 重点在于预防。而心理治疗侧重于弥补患者过去已经形成的损害, 解决和改变发展结构中存在的障碍。

(二) 对象和情境不同

心理咨询主要以轻中度个人适应与发展等心理困扰的正常人群为主, 一般在学校、单位、心理咨询机构等情境中开展工作。心理治疗的对象是患有心理障碍和心理疾病的患者, 是在临床和医疗情境中开展工作。

(三) 工作方式不同

心理咨询运用多样化的方式介到来访者的生活环境中, 比如参与他的直接环境, 联系来访者的家庭成员、亲友, 可以采取电话咨询, 设计、组织各种学习班和团体活动。而心理治疗更多的是面对面地会谈。

(四) 解决问题的性质和内容不同

心理咨询具有现实指向性, 大多涉及的是关于学习辅导、培养教育、职业选择、生活和工作指导等意识层面的问题, 因此, 多采用认知的方式和论理的途径。心理治疗倾向于解决内在的人格问题, 更多的是与无意识打交道。

五、高校心理治疗常用的方法

(一) 精神分析法

精神分析法 (psychoanalysis therapy) 又叫心理分析法、分析性心理治疗, 它是心理治疗中最主要的一种治疗方法。它是奥地利精神科医师弗洛伊德在 19 世纪末创立的。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, 提出精神分析理论。

因为精神分析理论认为心理障碍是潜意识中的矛盾冲突引起的, 所以精神分析法致力于挖掘患者压抑到潜意识中的幼年创伤性经验, 将之带入意识之中, 启发患者重新认识这些经验, 使潜意识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, 要想彻底消除异味, 只在地毯上打扫是不行的, 必须把地毯下发霉的垃圾清除掉才能彻底消除异味。为了达到上述目标, 精神分析法主要采用自由联想和释梦等技术。



1. 自由联想 (free association)

弗洛伊德认为浮现在脑海中的任何东西都不是无缘无故的,都是具有一定因果关系的,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打开了,潜意识的心理冲突可以被带入到意识领域,医生从中找出患者潜意识之中的矛盾冲突,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 (dream analysis)

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,所以用象征性的方式以避免焦虑的产生”,“分析者对梦的内容加以分析,以期发现这些象征的真谛”。所以发掘潜意识中心理资料的另一技术就是要求患者在会谈中也谈谈他做的梦,并把梦中不同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 (resistance)

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,如正在叙述过程中突然沉默,或转移话题等。阻抗的表现是意识的,但根源却是潜意识中本能地有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,当患者出现阻抗时,往往正是患者心理症结所在。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,将压抑在潜意识的情感发泄出来。克服阻抗往往需要很多时间。

4. 移情 (transference)

移情是患者在沉入对往事的回忆中,将童年期对他人的情感转移到医生身上。移情有正移情(positive transference)和负移情(negative transference),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,把患者早年形成的病理情结加以重现,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 (interpretation)

在治疗过程中治疗者的中心工作就是向患者解释他所说的话中潜意识含义,帮助患者克服抗拒,而使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的心理症结的所在。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和完善,而患者也通过长期的会谈在意识中逐渐培养起一个对人对事成熟的心理反应和处理态度。



观影聊心

《催眠大师》

《催眠大师》于2014年4月29日在中国大陆上映,时长102分钟。该影片讲述了知名心理治疗师徐瑞宁和棘手的女患者任小妍之间,通过催眠相互治疗与被治疗的故事。

任小妍声称自己能够看到已经去世的人,并且寻求她的帮助完成生前没有做过的事,徐瑞宁听后不以为然,但任小妍解释自己根本就没有心理疾病,她所看到的都是真实存在的。徐瑞宁引导任小妍成功进入催眠状态后,



梦境具有什么作用



想要找出她的心理阴影所在，却不曾想自己被带入了一个可怕的陷阱。

影片中运用了精神分析法中大量的催眠理论和催眠技术，催眠心理治疗就是通过催眠师的引导，带领个案进入奇妙的潜意识，回到问题发生的当下，将已遗忘的或被压抑的创伤性经验和情绪引回到记忆中，重新体验这些经验和情绪，以某种方式来宣泄那些被压抑的情绪，并从中得到正面的启迪，提升那段生命经历，将痛苦挫折的经历转化为人生的宝贵经验与财富，从而不再被过去的事件影响。

（二）行为疗法

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切化和具体化，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”。然后教会患者一种与焦虑、恐惧相抗衡的反应方式，即松弛反应，使患者感到轻松而解除焦虑；进而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出现，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（即我们所要治疗的靶行为）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，从而达到戒除或减少靶行为出现的目的。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措施等，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，从而达到厌恶刺激强化的目的。

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。其方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。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，并坚持到使来访者对此刺激习以为常时结束。例如，一个怕在讲台发言的学生，多几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

目的在于通过强化（即奖励）而造成某种期望出现的良好行为的一项行为治疗技术。一般采用逐步晋级的作业，并在完成作业时按情况给予奖励（即强化），以促使增加出现期望获得的良好行为的次数。

5. 生物反馈治疗

生物反馈治疗是一种借助于电子仪器，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。通过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、肌紧张程度、汗腺活动和脑电波等几乎包括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;人性的基本动力是实现自我;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,他发现来访者对自己的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,人们构成了他们自己的规则和标准,即图式,是一种决定了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,来访者没有觉察到。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,形成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绪疗法,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相应而生的信念,即他对这一事件的看法、解释和评价;C是指特定情景下,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(图2-2)。

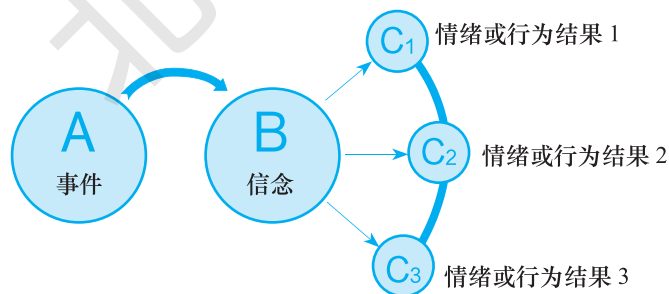


图 2-2 ABC 理论模式

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。人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。在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的适当的、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,长期处于不良的情绪状态之中时,最终将会导致情绪障碍的产生。



心理故事

失恋的年轻人

有一个年轻人失恋了，一直摆脱不了事实的打击，情绪低落，已经影响到了他的正常生活，他没办法专心工作，因为无法集中精力，头脑中想到的都是前女友的薄情寡义。他认为自己在感情上付出了，却没有收到回报，自己很傻很不幸。于是，他找到了心理医生。

心理医生告诉他，其实他的处境并没有那么糟，只是他把自己想象得太糟糕了。在给他做了放松训练，减少了他的紧张情绪之后，心理医生给他举了个例子。“假如有一天，你到公园的长凳上休息，把你最心爱的一本书放在长凳上，这时候走来一个人，径直走过来，坐在椅子上，把你的书压坏了。这时，你会怎么想？”

“我一定很气愤，他怎么可以这样随便损坏别人的东西呢！太没有礼貌了！”年轻人说。“那我现在告诉你，他是个盲人，你又会怎么想呢？”心理医生接着耐心地继续问。“哦——原来是个盲人。他肯定不知道长椅上放着东西！”年轻人摸摸头，想了一下，接着说，“谢天谢地，好在只是放了一本书，要是油漆或是什么尖锐的东西，他就惨了！”“那你还会对他愤怒吗？”心理医生问。“当然不会，他是不小心才压坏的嘛，盲人也很难的。我甚至有些同情他了。”

心理医生会心一笑：“同样的一件事情——他压坏了你的书，但是前后你的情绪反应却截然不同。你知道是为什么吗？”“可能是因为我对事情的看法不同吧！”对事情不同的看法，能引起自身不同的情绪。很显然，让我们难过和痛苦的，不是事件本身，而是对事情的不正确的解释和评价。

心理测试

焦虑自评量表 (SAS)

焦虑是一种比较普遍的精神体验，长期存在焦虑反应的人易发展为焦虑症。本量表包含 20 个项目，分为 4 级评分，请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况如实回答。

填表说明：所有题目均共用答案，请在 1、2、3、4 下画“√”，每题限选一个答案。

自评题目：

答案：1——没有或很少时间；2——小部分时间；3——相当多时间；4——绝大部分或全部时间。

- | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1. 我觉得比平时容易紧张或着急。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我无缘无故地感到害怕。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我容易心里烦乱或感到惊恐。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 我觉得我可能将要发疯。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *5. 我觉得一切都很好。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我手脚发抖打战。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 我觉得容易衰弱和疲乏。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 我觉得心跳得很快。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我因为一阵阵头晕而苦恼。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我有晕厥发作，或觉得要晕倒似的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *13. 我吸气呼气都感到很容易。 | 4 | 3 | 2 | 1 |



14. 我的手脚麻木和刺痛。	1	2	3	4
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼。	1	2	3	4
16. 我常常要小便。	1	2	3	4
*17. 我的手脚常常是干燥温暖的。	4	3	2	1
18. 我脸红发热。	1	2	3	4
*19. 我容易入睡并且一夜睡得很好。	4	3	2	1
20. 我做噩梦	1	2	3	4

评分标准：正向计分题按 1、2、3、4 分计；反向计分题（标注 * 的题目题号：5、9、13、17、19）按 4、3、2、1 计分。总分乘 1.25 取整数，即得标准分。低于 50 分者为正常；50~60 分者为轻度焦虑；61~70 分者为中度焦虑，70 分以上者为重度焦虑。



心理实训

数数你的“不适应”

1. 目的

帮助同学们探索自己曾经有过的不适应的经历，以更好地面对大学新生活引发的不适应问题。

2. 活动时间

30~45 分钟

3. 具体步骤

(1) 心理老师引导大家回顾自己过往人生经历中三个不适应的经历。例如，到一个陌生环境，与一个陌生人交往，处理一件比较棘手的事情等。可以放音乐请大家闭上眼睛进行想象，也可以请大家在空白纸上画下自己的生命曲线。

(2) 心理老师进一步引导大家写下以下问题的答案，与小组同学进行交流讨论，一起学习面对不适应时该如何应对。

- ① 你的不适应的经历是什么？
- ② 最终的结果如何？
- ③ 这次经历给你留下的影响是什么？
- ④ 从中你学习到了什么？