



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 .....	2
第二节 心理健康概述 .....	11
第二章 大学生心理咨询与心理治疗 .....	21
第一节 心理咨询 .....	22
第二节 心理治疗 .....	28
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 .....	47
第四章 大学生自我意识与培养 .....	63
第一节 自我意识概述 .....	64
第二节 大学生良好自我意识的培养 .....	67
第三节 大学生自我意识发展的偏差与调适 .....	74
第五章 大学生人格发展与培养 .....	81
第一节 人格概述 .....	82
第二节 大学生健康人格的塑造 .....	87
第三节 大学生常见的人格障碍与调适 .....	94

第六章 大学生职业生涯规划与择业心理 .....	105
第一节 大学生职业生涯规划 .....	106
第二节 大学期间职业生涯规划的制定 .....	111
第三节 大学生择业中常见心理问题及调适 .....	120
第七章 大学生学习心理与创造性思维培养 .....	127
第一节 大学生学习特点 .....	128
第二节 影响学习的非智力因素 .....	130
第三节 大学生学习能力的培养 .....	135
第四节 大学生常见的学习心理障碍及调适 .....	142
第八章 大学生情绪管理 .....	147
第一节 情绪概述 .....	148
第二节 大学生情绪特点及其影响 .....	150
第三节 培养良好的情绪 .....	153
第四节 不良情绪的表现及调适 .....	158
第九章 大学生人际交往 .....	165
第一节 人际交往概述 .....	166
第二节 大学生人际交往现状分析 .....	171
第三节 大学生人际交往能力的培养 .....	176
第十章 大学生恋爱与性心理 .....	189
第一节 爱情的含义 .....	190
第二节 大学生正确恋爱心理的培养 .....	192
第三节 大学生恋爱的困惑与调适 .....	200
第四节 大学生的性心理困扰与调适 .....	204

第十一章	大学生压力管理与挫折应对 .....	215
第一节	挫折概述 .....	216
第二节	大学生的心理防御机制 .....	223
第三节	大学生挫折调适方法与技术 .....	226
第四节	压力与压力管理 .....	230
第十二章	大学生生命教育与心理危机应对 .....	239
第一节	生命的意义 .....	240
第二节	大学生心理危机的表现 .....	248
第三节	大学生心理危机与危机干预 .....	255
参 考 文 献	.....	266

心灵成长是个人的进化，人的一生中心灵的成长永无限制。

——斯科特·派克

恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。故曰求则得之，舍则失之。

——孟子

## 第一章

# 大学生心理健康导论

---

大学校园，是一片蕴藏着无限潜力与无穷魅力的海洋，涌动着一批批追求自我发展与自我完善的年轻的追梦人。然而在纷繁复杂的社会中，学业、生活、交往、恋爱、就业、发展等一系列现实问题却时常困扰着我们年轻的大学生。人生的道路虽然漫长，但关键处却只有几步，特别是在人年轻的时候。这不得不使我们深思，当代大学生应如何在迷惘中探索，在行动中调整，以积极的心态和行动去面对生活，去重塑全新的自我，引爆生命的潜能，让平凡的人生绽放出奇异的光彩。心理健康教育为你导航。

## 第一节 心理活动的特点和实质

### 一、心理及心理的构成

#### (一) 心理的含义

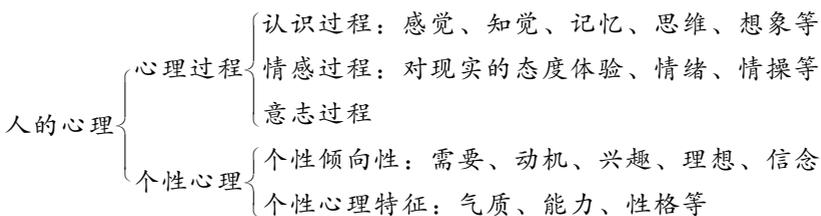
人的大脑可能是现存最复杂的一种装置。没有大脑的活动,就没有艺术、音乐、科学、哲学,没有幸福和爱,也不会有人类的仇恨和战争。有史以来,人本身就是最难解的谜。人眼可以看到缤纷的世界,人耳可以聆听美妙的声音,人脑可以存储丰富的知识,时过境迁而记忆犹存。人对人、对事有自己的态度,有喜怒哀乐,有七情六欲。人有不同的兴趣和能力,有“万物之灵”的智慧,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘;也能通过活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹……所有这些都是在我们生活实践中经常发生的心理现象,我们简称为心理。我们经常会发现自己的思想、情绪、行为和意识是那么不可思议。人的心理千变万化,人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。

心理学就是研究心理现象、心理特征及心理活动规律的科学。

苏格拉底说:“去认识你自己吧。”学习心理学的意义之一就是为了认识我们自身。

#### (二) 心理的构成

人的心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常把它分成两大类,即心理过程与个性心理(又称人格)。心理过程是人们共同具有的心理活动,个性是个体独特的稳定的心理特点。



#### 1. 心理过程

心理过程即心理活动的过程,是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程,是心理现象的不同形式对现实的动态反应,是人们共同具有的心理活动。心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

##### (1) 认识过程

认识过程又称为认知过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。

感觉是最低级的心理活动过程,是人脑对客观事物个别属性的反映。例如,当一个人

在接触外界时，通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官反映外界事物的个别属性，如颜色、声音、气味等。人对一切事物的认识都是从感觉开始的。感觉也反映机体内部的刺激。我们觉察到自身的姿势和运动，感受到内部器官的工作状况——舒适、疼痛、饥渴等。知觉是人脑对客观事物属性的整体反映或关系反映。如人从颜色、气味、形状等认识苹果，就是知觉过程。感觉是知觉的基础，知觉是感觉的深入。知觉是各种感觉的有机结合。但知觉并非是各种感觉的简单相加，而是在知识经验和许多心理因素的作用下，对各种感觉信息的综合解释。人与客观事物直接接触时，事物的个别属性总是作为一个方面与事物整体同时被反映，如看见光，同时也就知道了它是阳光还是灯光；听见声音，同时也就知道了它是人声还是风声，所以一般来说感觉和知觉是同时产生、相互配合、不可分割的。

记忆是对感知过或思维过的事物能够记住，并能在以后再现在或在它重新呈现时可以再认识的过程。记忆是一个极其复杂的心理过程，它包括识记、保持、再认或回忆三个基本环节。从信息加工的观点讲，记忆就是对输入信息的编码、储存和提取过程。

思维是人的高级认识过程，是人脑对感知的材料进行分析、综合、判断、推理，借助语言间接地概括认识客观事物的本质和规律的过程，它所反映的是客观事物共同的本质的属性和内在的规律性的联系。间接性和概括性是思维最基本的、也是最重要的特征。间接性是指通过已有的知识经验或其他事物的媒介作用来认识事物。例如，早晨起来推开窗户，看见地面潮湿便会想到“夜里下过雨”。这就是一种间接的反映。由于思维的间接性，人才能超越由感觉知觉直接提供的信息，认识那些没有直接作用于人的种种事物或事物的属性，并预见事物发展变化的趋势和进程。例如，光速为 300000 km/s，这是凭感官无法直接认识的，但是通过思维就能间接地推算出。概括性是指人在思维时能找出一类事物共同的本质的属性，反映事物运动的内在规律。例如，由地面潮湿而推想到下过雨，是由于人们在不同时间、地点反复多次经历同一现象，从而概括出了事物之间的联系和关系。思维的间接性与概括性特点，使人类的认识得到了扩展和深化。它使人从个别中看到一般，从现象中揭示本质，从偶然中发现必然，从现状中推断过去、预见未来，使人类的心理水平达到了任何动物都远不及的高度。想象是人脑对过去感知过的形象进行加工，产生一种新的形象的过程。

### (2) 情感过程

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。“人非草木，孰能无情。”人在认识世界、改造世界的过程中，总是对认识的对象和现象产生各种内心态度体验，即情绪和情感。情绪和情感通常被统称为感情，是指人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心态度体验，是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。当客观现实符合人的需要时，就产生爱、满意、愉快、赞赏、尊敬等肯定而积极的正向性情绪和情感；若人的需要不能满足，则产生憎恨、不满、忧愁、愤怒、恐惧等否定而消极的负向性情绪和情感；如果客观事物与人的需要的满足无关时，人就会表现出无动于衷。需要是人的生理和社会要求在人脑中的反映，人有不同层次、动态变化的多种需求，而与之相应的客观现实能否满足人

的需要、满足的程度如何，就决定着情绪、情感的性质和强弱程度。

情绪是情感的基础和外在本表现形式，情感是情绪的发展和内在本质内容，情绪是原始的、简单的、带情景的、较强的情感，情感是高级、复杂、较弱的情绪。情绪和情感是十分复杂的心理现象。它们既是在有机体种族发展的基础上产生的，又是人类社会历史发展的产物。在现实生活中，二者是统一在人的社会本质之中，很难分开的。所以，很多心理学者把情绪和情感统称为感情。

根据情绪发生的强度，持续的时间和紧张度，可把情绪分为心境、激情、应激三种基本状态。情感具有人特有的社会性，按其内容可分为道德感、理智感、美感。

积极的情感可以使人斗志旺盛，对人的行为起促进作用；消极的情感则会削弱人的斗志，阻碍人的意志行动的实现。所以，人的积极情感的培养是非常重要的。

### (3) 意志过程

意志过程是人们自觉地确定目标，有意识地支配和调节自己的行动，克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界，还能改造世界，并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。

人的认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人的情感与行动目标的基础，情感对人的认识活动、意志行动起着动力或阻力的作用；意志品质如何，又反过来对人的认识、情感和目标的实现起着巨大的影响作用。

## 2. 个性心理

“人心不同，各如其面。”心理活动人人皆有，是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等，又表现出不同的心理特点，而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫做个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和，包括个性倾向性、个性心理特征等方面，反映人的心理现象的个别性一面。

### (1) 个性倾向性

个性倾向性指个人的意识倾向，即人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

需要是人对一定的客观事物的需求，是生理的和社会的要求在人脑中的反映。人的需要是多种多样的，目前心理学界对需要的分类一般有两种方法。从需要的起源来说，可分为生理需要和社会需要。生理需要是生理要求在人脑中的反映，如对饮食、睡眠、排泄和性的需要。生理需要是保护、维持机体生存和延续种族所必需的，是在种族发展过程中形成的最基本的需要。社会需要是社会生活要求在人脑中的反映，如对劳动、交往、求知、美、自尊等的需要。社会需要是人在生理需要的基础上，在社会实践和教育的影响下形成的，是人所特有的高级需要。从需要指向的对象来说，可分为物质需要和精神需要。

动机是激发人行动的主观动因，是一种由需要所推动的、欲达到一定目标的行为动

力，它起着激起、调节、维持和停止行为的作用。需要和刺激是动机产生的两个条件。兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向。兴趣在人的心理与活动中有着重要的作用，一个人对某事物或活动感兴趣时，便会对它产生特别的注意，对该事物或活动感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、想象丰富、感情深厚，克服困难的意志力也会增强。所以兴趣是认识活动的重要动力之一，是活动成功的重要条件。兴趣不是与生俱来的，它和其他心理因素一样，都是以一定素质为前提的，并通过在后天实践活动中培养训练而发展起来的。

理想是人对未来有可能实现的奋斗目标的向往与追求。理想包含三个基本要素：一是社会活动发展的现实可能性；二是人们的愿望和要求；三是人们对社会生活发展前景或多或少的形象化的构想。这三个基本要素分别体现了人们的认知、意志和情感，即真、善、美三个方面。人生理想就是这三个方面的统一。信念是个人对其所获得的知识真实性坚定不移并力求加以实现的个性倾向。信念是强大的精神支柱，它可以使人产生克服艰难险阻的大无畏精神，是身心健康的基石。世界观是人对整个世界（包括自然、社会和人）总的态度与看法，是个性倾向的最高表现形式，是个性心理的核心，是人的个性与行为的最高调节者。

个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用，而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。



### 心理故事

#### 我的生命里还有很多

霍金是一位可以与爱因斯坦齐名的杰出的英国科学家，对现代物理学有突出的贡献。但是他在21岁时就被诊断出患有肌萎缩性侧索硬化症（卢伽雷病），病情不断恶化，到后来全身只有几个手指能够活动。有一次，在霍金学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠，在深深景仰之余，又不无悲悯地问道：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”这个问题显然有些唐突和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能动，  
我的大脑还能思维，  
我有终身追求的理想，  
有我爱和爱我的亲人和朋友……  
对了，我还有一颗感恩的心……  
会场掌声雷动……

### (2) 个性心理特征

个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征，主要包括人的气质、能力和性格。

气质就是通常人们所说的“性情”“脾气”，指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。气质使人的全部心理活动染上了独特的色彩。如有的人热情活泼，有的人安静沉稳。气质具有一定的先天性，既有极大的稳定性，也有一定的可塑性。一个人的气质在环境和教育的影响下，在某种程度上会有所改变。古今中外的学者对气质类型进行了不同的划分，其中最有影响的是古希腊医生希波克拉底提出的体液分类学说。他把人的气质分为四种类型：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。气质类型只代表着人们心理活动的动力特点，并无好坏之分。它赋予人的心理活动和行为以独特色彩，但并不决定智力发展水平，更不决定人的性格和品德，所以它不具有社会评价意义。

性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯的行为方式。每个人的气质特点各异，但不会影响个人对社会所作的贡献，唯有性格贯穿于人的全部行为之中，既表现出一个人对人、对事、对己的态度，又反映其习惯的行为方式，具体标志着一个人的品德和世界观，是人的精神面貌的综合反映，它有好坏之分，始终有道德评价的意义。而且性格在个性中发挥着核心作用。因此，培养和发展符合社会发展大趋势所要求的，有利于适应环境和个人成才的、有助于个人身心健康的性格特点，无论对个人还是对社会都有着重要的意义。性格在实践活动中具有特别重要的作用，所以应当努力塑造优良的性格特征。

心理学把直接影响活动效率、能够顺利地完成任务的人的心理特征称做能力。所谓活动效率主要是指在完成活动任务时表现出来的速度快慢和质量高低。使人能够成功地完成某种活动所必需的各种能力的完备结合，叫做才能。才能的高度发展就叫做天才，它是各种高水平能力的最完备结合，能使人创造性地、杰出地完成某种或多种活动。天才并非天生之才，而是先天的遗传素质与后天的社会实践和教育的“合金”。

个性倾向性表明了个人心理、行为活动和社会意识的倾向特点，决定了个人对现实的态度和活动的积极性，构成了个性结构中活跃的动力系统。个性心理特征使个体的心理与行为区别于他人而具有独特的风格，是个性结构中的差异系统。个性倾向性和个性心理特征之间也不是彼此孤立的，而是错综复杂地交织在一起。一方面，个性心理特征受个性倾向性的调节；另一方面，个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性的变化和发展。因此，个性心理是一个统一的整体。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的，没有心理过程，个性心理特征就无从形成；同时，已经形成的个性心理，又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来，并对心理过程产生重要的影响，使之带有个人色彩。例如，具有不同兴趣和能力强的人，对同一首歌、

同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动；等等。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面，它们有机地结合在一起，构成了一个人完整的心理面貌。

总之，心理是心理活动、心理现象的简称，是和“物质”相对应的“精神”的东西。是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等心理现象的总称。



### 心理故事

#### 揭开斯芬克司之谜

在传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他所统帅的众神祠。凡人是难以涉足神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”——又应该让人来知晓，于是，就有了斯芬克司的故事。

斯芬克司是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”。现在埃及还有她的一座雕像，与雄伟的金字塔一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间——古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段谜语，来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

这就是斯芬克司谜语，每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此而丧生，被斯芬克司毫不留情地吃掉。

不无遗憾的是，当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克司的谜语，因而该城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自外出，想要去寻找一位能够解答出斯芬克司之谜的人。而就在国王带着随从外出访贤的途中，发生了一件意外的事情：国王一行遇到了一位异乡的青年，为了争路先行，双方发生了争斗，在争斗中，国王及其随从都丧生于该青年之手。这位异乡的青年名叫俄狄浦斯，实际上，他这时已经在自己不知情的情况下，杀死了自己的亲生父亲。

事情是这样的，故事要回溯到18年前。拉伊俄斯国王在王后伊俄卡斯忒临产的前夜，做了一个奇异的梦。梦中有神来告诉他，说王后要生的是一个儿子，这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲，并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神的托梦的拉伊俄斯国王为了避免梦中所说的厄运，便在婴儿出生之后，刺穿其双腿，命手下的武士将婴儿带出城外处死。受命于国王的那个武士出城后动了恻隐之心，将婴儿送给了一个牧羊人。牧羊人带着婴儿流浪到了另一个叫做科林斯的城堡，该婴儿后来被科

林斯的国王所收养，取名为俄狄浦斯。俄狄浦斯在自己 18 岁生日的时候，也做了一个奇异的梦：梦中说他命中注定要杀死自己的亲生父亲，而与自己的母亲结婚。同样为了避免这梦中的厄运，俄狄浦斯离家出走，想远离自己的父母（实际上的养父母），流浪之中来到了忒拜城堡附近，遇到了外出访贤的拉伊俄斯国王，争斗之中他就杀死了自己的亲生父亲。

国王死后，忒拜城堡的大臣们发出通告说，凡是能够解答出斯芬克司之谜的人，就可以继任国王的王位，并且与王后结婚。就这样，在命运的安排下，俄狄浦斯来到了斯芬克司面前，并且解答出了斯芬克司的谜语——那就是人，那就是人本身！“人在‘早晨’，即人在很小很小的时候，是用‘四条腿’走路的，即在地上爬；长大了就能够站起来，于是‘中午’就用‘两条腿’走路；到了‘晚上’——老年，人会用一根拐杖来帮助自己走路，也就变成了‘三条腿’。”

俄狄浦斯答出了斯芬克司的谜语，斯芬克司也就完成了自己的使命，因为作为神的使者，她是要通过这样一个谜语来告诫人类要对自己或自身进行认识——作为人，你必须认识你自己！

曾经有一位著名的画家，根据这段故事和自己的想象，绘出了一幅深沉而动人的油画——“斯芬克司之吻”：狮身人面的斯芬克司撩起了自己的面纱，露出了世人难得一见的面容，吻了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻，吻出了一个真正的人，一个具有自我意识，对自身有所认识、有所反思的人；这一吻，也吻出了一种关于人的学问，也即《新大英百科全书》上所注解的“心理学”。

“人，认识你自己”，简单而朴素的语言，蕴涵着深刻的内涵：这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

## 二、心理的实质

人的心理现象虽然人们都很熟悉，但人的心理是怎样产生的，在哪儿产生的，自古以来人们对心理实质的理解存在着不同的认识。古时候人们受到科学水平的限制，把心理现象看成是灵魂作用的结果。唯心主义者认为心理现象是不依物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现。而唯物主义者则认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性，是身体特殊部分活动的表现。

唯物主义者虽然都认为心理起源于物质，是物质活动的产物，但观点也有不同。一种观点认为心理现象是心脏活动的产物。孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字至今还保留了大量这样的痕迹，大多表示心理活动的汉字都和心有关，如想、恋、忘、怒、忠、快、忧、悔、恨等。另一种观点认为心理现象是大脑活动的产物。我国明代著名医学家李时珍就提出了“脑为

元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢的地方，聚集着人的精神。清代名医王清任根据自己的临床经验也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，通过对脑的生理研究证明，脑才是心理的器官，心理是脑的机能。

### 1. 心理是脑的机能

统一而不可分割的自然和社会生活，表现为物质和意识两种形式，心理即是精神的形式。物质是根本的，而精神则是从物质派生出来的，是物质发展到一定阶段才产生出来的。但不是一切物质都有精神。世界上物质的东西形形色色、多种多样，有的是有生命的，有的是无生命的。凡是无生命的东西都是绝对不能产生精神活动的。植物是有生命的，如含羞草可以吃虫，向日葵会随着太阳转，但这些都不是心理反应，只是生物的感应性。所以植物也是没有心理现象的。常言说“木石无情”，正是说无生命的石头和有生命的植物都没有精神生活。心理现象只有在有生命的动物当中才可能产生。

心理是物质发展到高级阶段的属性。这个物质发展指的就是动物神经系统的发展。只有动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，才有了心理机能，且随着进化，动物越高级，脑的结构越复杂，心理活动也相应地越活跃和复杂。

### 2. 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官，但脑本身并不产生心理。心理既不是大脑天生固有的产物，也不是大脑自动产生的东西，而是客观物质世界在大脑中的反映。客观事物作用于人的大脑产生心理，是一种高级反映形式。

#### (1) 客观现实是心理的源泉

这句话有两层意思：一是说心理的产生必须以客观现实为前提，没有客观现实也就没有被反映的对象，人脑也就无从反映，心理也就无从产生；二是说，人们心理活动的内容，也就是人脑反映的内容是由客观现实所规定的，有什么样的客观现实才有什么样的反映。

#### (2) 社会生活实践是人的心理产生、发展的根源

人的心理的基础是人的社会实践，没有社会实践，人的心理就不会发展，甚至不能产生人的心理。人在儿童期如果没有机会与文明的社会生活接触，脑子得不到适当的刺激，其心理发展就会陷于停滞。

大家了解到许多由野兽哺养大的孩子，因离开了人类社会生活，虽然也具备了人脑精致复杂的特质，却达不到人的心理发展水平，比如1920年发现的印度狼孩卡玛拉。西方心理学家曾做了许多环境剥夺、感觉剥夺、情感剥夺的实验。实验证明：人的心理的产生、发展，离不开社会环境的刺激和影响。人只有在现实社会生活的种种实践活动中，外界的事物作用于感觉器官，引起的各种感觉传达到脑，引起脑的生理活动才能产生和发展心理。



## 心理故事

## 跛脚的王子

1828年5月26日，在德国纽隆贝尔克城的街头，市民发现一位穿着古怪的农民服装、神情疲倦而摇摇晃晃向前移动的青年。这位青年是谁呢？后来人们才知道他是在1812年德国出生的当时巴登大公国的王子——卡斯巴·豪瑟。他出生时被争夺王位的宫廷阴谋家同普通婴儿进行调换，然后被当做人质扣押了起来。三四岁以后他就被关入了地牢，每天由一个他看不见的人给他送面包和凉水，不能与任何人接触，不准做任何活动，直到17岁，他已经不可能继承王位时，才被放了出来。此时，他身高只有144cm，智齿还未长出来，目光呆滞，膝盖变形，双腿似乎支撑不住身体的重量，因而走起路来摇摇晃晃如同刚学步的孩子，智力如同幼儿。例如，他看到镜子里自己的影像却以为镜子后面还有一个人；不能区别生物和非生物、自然的东西和人造的东西；语言能力很有限，只能讲6个词和几句简单的拉丁语，并只能使用第三人称。他被放出来后过正常人的生活并经过学习，才逐渐恢复成普通人的智力水平。

然而卡斯巴·豪瑟最后还是没能逃脱阴谋家的魔掌。1833年12月14日，他遭暗杀，死时21岁。他死后对其进行尸检，发现他的整个脑袋比一般人的要小，脑的沟回呈萎缩状态，然而大脑皮层的视觉区发展得比较充分。卡斯巴·豪瑟的脑的这种状况同他13年的地牢生活是有直接关系的。而他的这种特殊脑又限制了他的心理的正常发展。

## (3) 心理是对客观现实主观、能动的反映

人的心理按其内容的源泉及其发生的方式来说，是客观的（是物质的脑对客观现实的反映）。但是这种反映的表现形式是主观的，是以主观映像的形式来表现的。

心理活动是由每一个主体来承担的。每一个人在过去的实践中形成的知识、经验、世界观和个性心理特征都不一样，都带着个人的特点，这些都会影响其对客观现实的反映。对同样的客观事物，每个人反映的选择性、准确性、全面性、深刻性以及反映的速度和灵活性都会有所不同。即使是同一个人，在不同的时期和不同条件下，对同一事物的反映也可能很不相同。例如，心情好的时候看什么都顺眼，心情不好的时候看什么都别扭。面对落花，既有“花谢花飞花满天，红消香断有谁怜”的感伤，也有“落红不是无情物，化作春泥更护花”的豁达。同是一轮明月挂在夜空，张若虚会吟出“江畔何人初见月，江月何年初照人”的思索，李太白会叹出“床前明月光，疑是地上霜”的乡愁。

因此，每个人的映像或多或少地带有个人的特点。所以说，人的心理是人脑对客观现实的主观反映。

人脑反映客观现实不是像镜子般的机械的反照，也不是消极地、被动地反映客观刺激。人们对当前客观现实的反映是以主体已有的内部特点为中介，通过反映者内部特点的折射而进行的，是在生活实践中积极能动地进行的。譬如一般在人脑中有过映像的事物，在第二次、第三次被反映时，其映像和最初一次多少有些不同，或是比以前反映得更清楚、更细致，或是映像中表现出与以前不同的内容。人们对初次见到的东西往往觉得很新鲜，对它感到好奇，以后见得次数多了，就失去了新鲜感。再如，我们对客观事物并不是什么都反映，而是有选择性的，感兴趣的、有意义的才被反映。这些都说明，心理对客观现实的反映是能动的反映。

### 3. 心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映，也就是一种看不见、摸不着的映像，看不见摸不着并不代表它就是虚无缥缈的，它可以通过人的活动存在和表现。所以，就有了察言观色，揣摩心理，当然，也就有了心理学。有时候，一些小动作会泄露我们内心的秘密，这一切，也就是心理活动。

在一些西方国家的认知心理学中，有一个小的分支叫“expression analysis”——就是通过对人的面部表情、肢体语言的分析，来试图了解人的内心世界。这种分析可以通过极其微小的、常人难以察觉的微弱表情变化来了解人的内心世界。



### 知识链接

人有多少种面部表情？美国的心理学研究结果或许令你难以置信：约 100 000 种。所以，一个或许连自己都没有察觉的细微表情都有可能被这个领域的心理专家所捕捉。这种通过表情分析来判断被试人是否说谎的心理学实验在西方国家广泛存在。

总之，心理是脑的机能，是人脑对客观现实的主观反映，这两者是相互联系、密不可分的。同时，人脑只有在人的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实，永远处于相互作用之中。人们就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中，不断地丰富和发展自己的聪明才智，形成自己的世界观的。

## 第二节 心理健康概述

### 一、健康观与心理健康观的发展

早在公元 2 世纪，著名的罗马医生盖伦就将健康定义为“没有疾病的状态”。这种健康观念一直占据着人们的健康意识，认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识

局限于躯体的生物学变化。20世纪初,《简明不列颠百科全书》把健康定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”而《辞海》也曾把健康定义为“人体的各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标衡量”。上述这些解释都源于生物医学模式(从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式),这是十分片面的。

然而人的本质是社会性,人是不能离开社会而独立存在的,人的一切反应都与社会息息相关。随着科学、文化和社会的不断发展,以及人类对自身认识的不断深入,人们对健康的认识也随之发生变化。心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关注程度也与日俱增,从而提出了新的健康观。人类的医学模式也随之发生变化:生理—心理—社会医学模式应运而生。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中就认为“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。1989年,该组织又为“健康”下了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康。”而后,它又提出了身心健康的八大标准,即“五快”“三良”。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

由此我们可以得出以下结论:健康不只是没有疾病和不虚弱,能够抵抗疾病只是健康的一个部分,健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。一个人生理、心理和社会适应,都处于完满状态,才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

## 二、心理健康的标准及含义

我们知道,人的生理健康是有明显的生理指标的,如脉搏、体温、呼吸、血压等。同样的心理健康也可以通过一些既定的指标来衡量。只是心理健康的标准不像生理健康那样具体、明确。心理健康与否、正常与否的界限是相对的,正常与异常是一个连续体的两端,它们之间没有绝对的分界线。

关于心理健康国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵,提出过许多观点和看法。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”还具体指明心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)在《变态心理学》一书中提出的心理健康的十条标准是:

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，能恰当地估计自己的能力；
- (3) 生活的理想和目标切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境；
- (5) 保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 具备从经验中学习的能力；
- (7) 保持适当和良好的人际关系；
- (8) 适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 在团体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- (10) 在不违背社会规范的前提下，适度地满足个人的基本要求。

在国内，目前较为得到公认的心理健康的标准为八条：

- (1) 自我认识与实际相符；
- (2) 智力正常；
- (3) 心理行为符合年龄特征；
- (4) 情绪积极自控；
- (5) 反应适度；
- (6) 人际关系和谐；
- (7) 人格健全和谐；
- (8) 正视现实，适应社会。

一般认为心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。它包含两层含义：

一是没有疾病。这是心理健康的基本条件，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳发展状态。

从心理上看，心理健康的人能够乐观向上，对自己抱肯定的态度，认识自己的潜能、优点和缺点，并能够发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时有良好的人际关系；在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范，同时面对现实问题还能积极调适，具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境，以积极的人生态度参与社会竞争，具有良好的承受挫折能力；能正确处理人际关系，其行为习惯符合生活环境和文化的习俗，其扮演的角色符合社会的要求，与社会保持良好的接触，并能为社会作贡献。

由此可以看出，界定心理健康标准时，一般应该考虑自我意识水平、环境适应能力、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。



### 快乐的学问

你改变不了环境，但你可以改变自己；  
你改变不了事实，但你可以改变态度；  
你改变不了过去，但你可以改变现在；  
你不能控制他人，但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，但你可以把握今天；  
你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；  
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；  
你不能左右天气，但你可以改变心情；  
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

### 三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体，在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面有自己的特点。综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，一般把大学生心理健康的标准概括为以下八条：

#### 1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而成功地对新情境做出反应的能力，运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必需的心理保证，因此，智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高。衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常发挥作用，乐于学习。

#### 2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理变态中起着核心的作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容：

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪，一般表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满希望；

(2) 情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不

过分压抑，使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；

(3) 情绪反应是由一定的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

### 3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时，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，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽，或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

### 4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是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。大学生的人格完整的主要标志是：

(1) 人格结构的各要素，包括气质、能力、性格和理想、兴趣、动机、人生观等方面的完整统一；

(2) 具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；

(3) 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、愿望、目标和行为统一起来。

### 5. 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中，认识自己的。

一个心理健康的大大学生对自己的认识应该比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是能够做出客观、恰当的评价，对自己也不会提出苛刻的、非分的期望和要求，同时努力发展自己的潜能。

### 6. 人际关系和谐

社会的人总是处在一定的社会关系中，大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为：

(1) 乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；

(2) 在交往中保持独立而又完整的人格，有自知之明，不卑不亢；

(3) 能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短；

(4) 宽以待人，乐于助人；

(5) 积极的交往态度多于消极态度；

(6) 交往动机端正。

### 7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰正确的认识，思想和行为都能跟得上时代的发展步伐，与社会发展的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾的时候，能迅速进行自我调节，以求和社会需要协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

### 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生的年龄特征表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，一个大学生应具有与自己年龄和角色相适应的心理行为特征。

## 四、影响大学生心理健康的因素

### （一）生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种：

#### 1. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析，脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。

#### 2. 躯体疾病

各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常可使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，兴趣缺乏，人际关系变得紧张，严重的还可能导致心理障碍。

#### 3. 遗传因素

大量研究表明，在精神疾病中，尤其是在精神分裂症、躁狂抑郁症等的发病因素中，遗传因素占有重要的地位。

#### 4. 神经系统的先天素质不健全

神经系统的先天素质不健全，如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍，大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调作用有某种障碍等，会导致病态人格等心理异常，神经类型属于弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

### （二）社会因素

社会因素是影响大学生心理发展的决定性因素。美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。改革开放以来，我国社会发生了巨大的变化。随着社会主义市场经济体制的确立，市场竞争机制的导入，人们生活方式、价值观念发生了重大变化，人们的心理活动日趋复杂、活跃，心理压力也逐渐加大。这些新的大量社会刺激给人们的心理健康带来的威胁越来越大。这些因素包括：

### 1. 社会文化因素

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，一些同学常感到矛盾、疑虑、混乱、彷徨、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调，必然会给心理素质发展带来不良影响。

### 2. 大众传媒因素

科学技术的发展，使得大众传媒手段越来越丰富，广播、电视、报纸、杂志、网络日新月异的发展，尤其是互联网的普及，传播速度极大提高，信息容量无限增大。大学生作为社会最活跃、最敏感和有知识的群体，求知欲强但分辨能力弱，崇尚科学但欠辩证思维，所受的影响最大，大众传媒中的很多不健康的因素会给他们的思想和行为带来消极影响，并导致一些心理问题的产生。

### 3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制，这种竞争随着改革开放的深入，呈现更加激烈的趋势。一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机，另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。社会现实冲击了大学生平静的心理，引起情绪波动，并由此引发他们自我的觉醒，开始注重现实，讲求实效，互相展开平等竞争。而这种竞争对于一些意志薄弱的学生无疑是一种挑战，当遇到挫折的时候就容易缺乏自信，不敢面对现实，因此产生各种错误或消极的心理。市场观念也给大学生的心理发展带来负面影响，不少学生舍弃自身价值和理想的实现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。

### （三）家庭环境因素

家庭环境是社会的细胞，是一个人最早接触到的社会环境。它包括家庭人际关系，父母的文化程度、教育方式，父母的价值观、人生观、人格特征等因素。

父母是孩子的第一任老师。家庭环境对人的一生会产生重要影响，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。在大学生步入社会之前，很大程度上要受到父母言谈举止及其社会行为方式的影响。家庭教育方法上的不当和环境影响上的不良，极易养成子女不良的性格、心理及行为。如对子女严格管教的父母，经常用命令、强迫、指责的方式让孩子去学习，把子女的学习放在中心地位，而往往忽视了对子女的能力、兴趣、需要的理解。处于这种类型家庭的大学生在日常交往中往往缺乏适应社会、适应生活的能力，在人际关系中往往表现出羞怯、自卑、敏感、对人容易屈从。过分满足孩子的需要，唯恐孩子受到什么挫折，对孩子百依百顺，过于保护孩子的父母，在一定程度上减少了孩子在成长期所遇到的挫折。由于没有遭遇较多的挫折体验，这种大学生形成了在人格上的依赖性格，遇事退缩，缺乏同情心，情绪不稳定，自制能力和自信心差，易受到别人左右。那些对子女行为完全放任，很少约束的父母，使孩子养成了任意放纵的心理，这种大学生很可能在人际交往中以自我为中心，不懂得尊重他人，唯我独尊，很难适

应集体生活。

另外现在的大学生多数为独生子女，由于家长过分溺爱使他们进入大学后，首先需要培养生活自理能力，学会融洽地与他人相处。

从经济角度看，家庭贫困的大学生容易产生自卑、信心不足的心理，家庭关系不良或结构不健全往往使大学生与家庭在情感等方面难以正常沟通，不能满足大学生正常的归属感和爱的需要，产生极大的心理压力，尤其容易造成自卑、痛苦、嫉妒、逆反等不良心理反应。

#### （四）学校因素

18世纪欧洲伟大的思想家卢梭说：“植物的形成，由于栽培；人的形成，由于教育。”英国思想家欧文也说过：“教育人就是要形成人的性格。”学校教育对人的智力发展、性格的形成和发展都具有重要意义。

##### 1. 心理素质教育环节薄弱

很长一个时期，在我国教育实践中教育指导思想存在偏差，没有认识到心理素质的地位及重要性，学校没有注意优化学生的心理素质，缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制，没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造，优良人格素质的形成和发展受到影响。

##### 2. 教学过程的影响

大学繁杂的教学内容和多变的教学方式，代替了中学“填鸭式”的教学，有些同学因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活，会倍感紧张和焦虑。学校在各项评优过程中，过分突出智育成分，忽视德智体美劳的全面发展，重知识的传授和专业技能的培养，忽视学生全面素质的培育，导致许多学生盲目追求高分，忽视社会实践的锻炼，淡化了他们适应集体生活、参与各种有益的集体活动的积极性。校园内种类多样的认证考试，用人单位越来越看中就业者的文凭、证书和学历，给他们带来了极大的精神压力。

##### 3. 校园文化的影响

转型期的不良文化辐射到校园，校园里出现了追星潮，追逐时髦，少数大学生或醉心于牌桌酒楼或流连于花前月下，“课桌文化”和“厕所文化”更是不堪入目。这些校园消极现象影响了大学生的健康成长，使得一些大学生变得颓废而无朝气。

#### （五）个体因素

个体心理因素是影响大学生心理素质和产生心理问题的重要原因。它主要有以下几个方面：

##### 1. 自我评价不客观

大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力，虽然随着年龄增长发生了飞跃，但思维中的形象成分仍在起作用，思维过程很容易表面化和片面化，自我认识还不全面，自控能力还较弱，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，客观上他们的心理并未发展成熟。有的只看到自身长处，自以为是，傲慢无礼，对自己期望值

过高；有的只看到自己的不足，心灰意冷、缺乏自信，对自己不抱任何希望；有的甚至对自己是一无所知。自我评价的消极、混乱，既不利于提高自身心理素质，又影响自己融入群体和与他人交往。

### 2. 心理承受能力弱

心理素质差，心理承受能力弱，是当代大学生普遍存在的一个问题。大学生是青年一代中的佼佼者，有的在中学成绩名列前茅，学校和老师都予以特别的关心和爱护；有的在家里是父母的掌上明珠，占有特殊地位。因此，许多学生感情比较脆弱，娇气十足，爱虚荣，喜赞扬，缺乏在困难和逆境中的锻炼，经不起挫折。对于考试失败、遇到困难、犯错误受批评、同学关系紧张等，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，甚至走上邪路。

### 3. 强烈的心理冲突和薄弱的自控能力

在现实生活中大学生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使他们的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，会使心理功能得不到发挥而影响心理健康。有些同学缺乏必要的自我约束和调控能力，在感情和理智发生冲突时，往往不能冷静及时地用理智正确调节自己。相反，受情绪的作用，还会随意放任感情，行为冲动，常常因此发生一些意想不到的悲剧。

### 4. 性成熟

大学生的性生理已基本成熟，性心理也有很大变化。他们渴望接近异性，但由于经验不足，阅历太浅，又缺乏理性，因而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性，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；有时热恋双方情感一时难以自控，发生冲动和越轨行为，但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感；当爱情与毕业分配形成两难选择时，男女双方会出现强烈的心理失调，严重时会出现失恋出现极度情绪低落。



## 心理美文

### 青春

塞缪尔·尤尔曼（德）

青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。许多 60 岁的人，反比 20 岁的人更具有上述品质。年岁虽增，但并不催老；衰老的成因，是放弃了对理想的追求！

岁月褶皱肌肤，暮气却能褶皱灵魂。烦恼、恐惧，乃至自疑，均可摧垮精神，伤害元气。

人人心中都有一部无线电台，只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息，我们便拥有青春。

一旦天线垮塌，精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压。此时，即使 20 岁的人，也会觉得老了。然而，只要高竖天线，不断接受乐观向上的电波，那么，即使你年过 80 岁，也仍觉得年轻。



### 开放心情

当你遇到难关，自己可以帮助自己走出人生的低潮。试一试：

1. 大哭一场
2. 辅导团体
3. 阅读
4. 写日记
5. 安排活动
6. 学习新技能
7. 奖励自己
8. 运动
9. 帮助他人，莫再沉溺

尊重生命、尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

如果我能让一颗心免于破碎，我就没有白活；如果我能为一个痛苦的生命带去抚慰，减轻他的伤痛和烦恼，或让一只弱小的知更鸟回到自己的鸟巢，我就没有白活。

——艾米莉·狄金森

## 第二章

# 大学生心理咨询与心理治疗

---

我们心中都应有座无线电台，只要不断地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，即使你年方20，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。“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，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。

### （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，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

保密性原则是指心理咨询老师应对学生来访者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。

发展原则是指咨询员要用发展变化的观点看待来访者，选择和运用的方法要有助于来访者的成长发展，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，以深刻了解其精神痛

苦和行为动机。

尊重原则是咨询师要充分尊重来访学生的人格和其独特性。

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己帮助自己的能力，给他“渔”而不是“鱼”；又增强自己帮助自己的能力，在咨询过程中也可以使自身的咨询技能和心理健康水平得到提高。

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

#### (一) 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：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、结束巩固等。

##### 1. 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。

##### 2. 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。一是了解大学生的年龄、家庭、籍贯、经历、系别、专业等，另外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、产生的原因是什么、他本人是不是意识到自己的问题等。

##### 3. 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，辩明问题的类型、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。

##### 4. 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。

### 5. 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。

### 6. 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

### 1. 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。共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。

#### (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。

### 2. 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。情感反映与释义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，而这是释义所没有的。

#### (6) 概述

概述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的关注的地方。咨询师对来访者谈话的主题进行反应，就是使用概述（归纳总结）。

### 3. 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、困扰作出合理化的说明，从而使得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：给当事人提出建议或者提供一些当事人所不知道的信息。

(4) 自我暴露：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，是对当事人当下行为的一种真实感受的反映。

(5) 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：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和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。

#### 4. 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。咨询员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，要求咨询员点头、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、大学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，我们认为应着重解决以下问题：

#### 1. 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。

### 2. 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。

### 3. 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。

### 4. 职业心理咨询

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. 学校和社会适应心理

帮助学生如何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。



## 知识链接

高校心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。当大学生出现下列情况时，可以去心理咨询：

- (1) 当你在完成学业、就业时需要准确判断自己的适应性时；
- (2) 当某些事引起了你强烈的心理冲突，自己难以解决时；
- (3) 当你心情烦闷，难以自拔时。一般这类常见的情况有过度抑郁或长期抑郁、神经衰弱、对某些事过度紧张焦虑等。
- (4) 当你人际关系中出现了问题，常与他人发生冲突时；
- (5) 当你总觉得睡眠不好，如失眠、做噩梦或者梦游时；
- (6) 当你经历了失恋、失去亲人等情况之后，心灵创伤无法“自愈”时；
- (7) 当你有明显不平常的感觉和行为时，例如，总感觉有人在说自己的坏话，总听到一个声音指挥、控制你等；
- (8) 当你常会害怕一些并不可怕的事物，害怕花、水、笔，害怕看人等，再如，脑子里总不停地想一些无意义的小问题，或者不停地洗手等；
- (9) 当你有一些古怪的性问题时，或对月经、遗精等问题有困惑时；
- (10) 初涉世事，对新环境适应困难时。



## 心理故事

### 心理咨询门为谁开？

小欣走入咨询室的时候，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，以为如果自己做心理咨询，就说明自己得了心理疾病。

心理咨询行业，在我国是一个新兴行业，20世纪80年代才兴起，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面对在校学生群体成长中出现的心理问题；而医院心理咨询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，如果鉴别和诊断出来访者有心理疾病，就会介绍他到有关医院进行及时治疗。

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，就能尽量避免得心理疾病。反之，如果压力和负性情绪积累多了，会影响一个人的健康，出现心理上的“亚健康”，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。

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病人。

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

疗法、行为疗法、患者中心疗法、认知治疗等，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”应该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；
- (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：

自主性，心理治疗的关键是帮助学生自己改变自己。

学习性，心理治疗的过程就是一个学习过程。

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、高校心理治疗常用的方法

#### (一) 精神分析疗法

精神分析疗法 (psychoanalysis therapy) 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。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，所以精神分析疗法致力于挖掘病人压抑到潜意识中的幼年创伤性经验，带入到意识之中，启发病人重新认识这些经验，使潜意识的矛盾冲突获得解决，从而消除病人的症状。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，精神分析心理疗法主要

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。自由联想就是让病人自由诉说心中想到的任何东西，鼓励病人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，病人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，医生从中找出病人潜意识之中的矛盾冲突，并通过分析促进病人领悟心理障碍的“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，以期望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病人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病人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，当病人出现阻抗时，往往正是病人心理症结所在。因此，医生的任务就是不断辨认并帮助病人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)

移情是病人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)，正移情是病人将积极的情感转移到医生身上，负移情是病人将消极的情感转移到医生身上。借助移情，把病人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病人解释他所说的话中潜意识含义，帮助病人克服抗拒，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，用病人说过的话做依据，用病人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病人心理的全面了解而逐步加深和完善，而病人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。