

大学生常见心理问题解析

——高校辅导员工作思路创新

Daxuesheng Changjian Xinli Wenti Jiexi

主 编 申艳婷

副主编 汤永隆 何 敏



四川大学出版社

“衷心祝愿同学们都拥有一个精彩的人生!”

——胡锦涛

大学生常见心理问题解析

——高校辅导员工作思路创新

Daxuesheng Changjian Xinli Wenti Jiexi

ISBN 978-7-5614-5663-7



9 787561 456637 >

定价: 28.00元

大学生常见心理问题解析

——高校辅导员工作思路创新

Daxuesheng Changjian Xinli Wenti Jiexi

主 编 申艳婷

副主编 汤永隆 何 敏



四川大学出版社

特约编辑:舒晓利
责任编辑:吴雨时
责任校对:朱 洁
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大学生常见心理问题解析:高校辅导员工作思路创新 / 申艳婷, 汤永隆, 何敏主编. —成都: 四川大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5614-5663-7

I. ①大… II. ①申…②汤…③何… III. ①大学生—
—心理卫生—健康教育—研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008591 号

书名 大学生常见心理问题解析
——高校辅导员工作思路创新

主 编	申艳婷
副 主 编	汤永隆 何 敏
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5663-7
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	12
字 数	258 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408623 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

序 一

胡锦涛总书记在 2006 年全国加强和改进大学生思想政治工作会议上强调：要高度重视大学生心理健康咨询和教育工作，为大学生健康成长创造良好条件。而以“大学生心理健康”为关键词在中文谷歌检索（2011 年 9 月），可以检索到超过一千万条的相关信息，可见大学生心理健康目前在中国是一个引人关注的热门话题。目前世界卫生组织对于健康的定义，也从早期的只有身体健康到现在的包含了心理健康，可见心理健康的重要性已成为世界的共识。

但是到底什么是心理健康呢？对于心理健康的定义与内涵不同的人给出过不同的解释。在我看来，个体能够适应发展中的环境，具有完善的个性特征，且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态并能保持正常的调控能力，在生活实践中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，便可视为心理健康。

我从 1990 年在大学心理健康中心做学生兼职时开始接触大学生心理健康这一领域，到现在已经 20 多个年头了，其间看过各式各样的大学生心理健康问题与心理疾病，深感此领域对于培育人才的重要性。此次在同样具有多年大学生心理咨询与辅导方面具有丰富经验的申艳婷老师及何敏老师的邀请下一同参与本书的编写，实感荣幸。经过多次讨论交换意见，最后决定本书内容围绕由一般到严重的不同程度的心理问题展开，并包括了危机干预。全书分为四大部分：心理适应问题、心理发展问题、心理障碍问题、危机干预。各个部分主题问题的选择以常见的大学生心理问题为主，例如，人际适应问题、学习问题、爱情问题、就业问题、性别取向问题、自杀危机干预等。每一章对于主题问题都给出明确的定义和具体的案例介绍，并深入分析大学生心理状态、问题的症结所在、应对策略以及处理流程图等，方便读者了解问题关键点以及如何处理问题，相信对于关心大学生心理健康的读者具有非常实用的价值。希望通过本书，对于大学生心理健康工作者以及关心大学生心理健康的人们有所帮助，进而提升大学生的心理健康水平与综合素质。

汤永隆

2011 年 9 月 14 日于朝敏轩

序 二

认知行为心理治疗督导师 杨发辉

因为从事心理治疗的原因，让我有了较多的机会和高校的辅导员接触，在接触的过程中，发现高校辅导员的压力很大，面对学生常见的心理问题不知道怎么办，感到力不从心。基于上述原因，常年在高校从事心理工作，在这方面有着很深造诣的申艳婷老师专门结合自己的工作心得，组织相关专家出版了这本书，为正在困扰中的高校辅导员指明了方向。

随着社会的不断变迁和竞争力的加大，很多的大学生出现了如择业困难、学习压力、情感困扰、人际关系紧张、对职业生涯的迷茫等等一系列的困扰，如果我们从这么多的各类困扰中寻找共同的根本原因的话，我们就会发现一个很有意思的现象：就是大学生的心理困扰同样是我们作为人的存在的困扰。当人类从大自然中蜕变出来，成为一种有着自我意识的高等动物时，我们就开始了新生活的创造。但同时存在的，就是自我意识带来的另一种效应：那就是我们与世隔绝的陌生感。这种陌生感会让我们恐惧，具体表现出来的，或者说是我们能感受到的，就是我们对安全感的依赖，对孤独感的恐惧，对归宿感的渴望和对无力感的逃避等等。而最让我们感到无力的，就是我们对于死亡本身的无力，而这种恐惧转化来的部分力量就转化成了我们的生命要活得有价值，我们的生命要有意义，在这样的过于迫切的追寻过程中，让我们与我们内心深处的那个自己渐行渐远。

在申老师给高校辅导员提供的工作思路创新中，很多是技术层面的，这些很重要。但更重要的是，书中提到技术背后辅导员本身的存在，当辅导员以一种真实的自我的方式出来的时候，也会让有困扰的学生自己去展示出真实的自我，并去探索那个在面具下的不被认可的那个自己，当真正和那个内在的自己有了联结的时候，也就是大学生们真正走出心理困扰，化蛹为蝶，实现自我蜕变的开始。她们就能知道自己是誰，自己真正需要的是什么，自己的路在何方，这辈子该怎么活等等一系列问题的答案。

当我正在写这个序的时候，正好碰到一个学生给我发来的一条短信，因为说的实在精彩，经过她的同意和授权，我将它附在了后面，作为这个序的结束语吧。

“嗯，我今天又想了很多，不过这次的经历让我明白了关于爱情的一些东西。原来我一直以来都遗忘了自己的心，那就是存在于体内的爱，属于我的爱。我在这漫长的岁月中，那跟心最初接触的欣喜感和亲密感都渐渐消失了，我今天才发现。”

2011年10月13日

前言

还记得 2009 年端午节那个晚上，汤永隆老师、杨发辉老师、齐乐老师、何敏老师、晏宁博士，还有我，一起聚会商谈本书的写作计划，话题涉及高校学生咨询工作中的心得，大家都感叹在高校辅导员的培训中缺少趁手、实用的工具书，而这恰恰是辅导员老师面临学生工作需要的。杨老师言词恳切地说“我们要做就要做一件实实在在有意义的事，这本书就是为高校辅导员老师服务的”。于是，有了本书的写作目标与方向：高校辅导员面临学生心理问题之应对策略。

无论在现实的书店或书城还是在网络中，关于大学生自身心理问题应对以及高校辅导员队伍建设的书目让人目不暇接，但专论辅导员对大学生心理问题应对的书目却是一个空白。由于辅导员老师不是专职的心理咨询师，面对学生琐碎、复杂的心理问题，他们非常希望得到专业的帮助和指导。

在本书写作前我们做了大量的调研工作：通过多种方式了解高校辅导员和高校学生们常见的问题与需求；对来自不同高校一线辅导员老师提出的问题进行归类 and 提炼；同时，我们也对高校学生进行了类似的调查和统计。对各类问题的分析、解答几经反复讨论并最终定稿，希望本书总结的问题、提出的应对策略能够在辅导员老师面对学生心理问题起到一定的作用，期望能成为协助辅导员老师解决学生心理问题的操作指南。

本书基于大学生面临的心理问题分为四个部分：心理适应问题、心理发展问题、心理障碍问题、危机干预。按以下四个层次进行编写：大学生在读书期间可能遇到的常见的心理问题有哪些？其心理学背景和知识点是什么？辅导员的解决时易出现困惑是什么？辅导员应如何从心理学的角度进行有效的应对？每一部分的写作人员如下：第一章，何敏、申艳婷；第二章，申艳婷；第三章，汤永隆、蔡颖；第四章，申艳婷，并由申艳婷完成最终的统稿和审核。杨发辉老师虽然后来因为工作关系没有参与本书的写作，但对本书的编撰却极为关注，帮助我们完成书稿的最后审核，同时提出了珍贵的指导性意见。重庆医科大学的晏宁博士、四川外语学院南方翻译学院的李娟老师也参与了本书的编撰和校核。在写作过程中，四川外语学院社会科学部部主任、图书馆馆长何天云教授、社会科学部部副主任钟谟智教授也给予了我们许多的鼓励和支持，让我们甚感温暖。四川外语学院的徐艳老师、徐柏泉老师、肖玲玲老师、官晴华老师；重庆师范大学的刘寿堂老师也给予了诸多支持和配合，在此，也一并深表感谢！同时，本书也是四川外语资助项目，感谢四川外语学院的大力支持！

申艳婷

于 2011 年 8 月 28 日重庆

目 录

第一章 大学生心理适应问题	(1)
第一节 人际关系适应——“如何面对吵闹的室友?”	(1)
一、问题呈现	(1)
二、辅导员困惑	(3)
三、大学生人际关系心理分析	(3)
四、辅导员的应对策略	(8)
第二节 学习适应——“大学如何学?”	(19)
一、问题呈现	(19)
二、辅导员困惑	(19)
三、大学生学习适应心理分析	(20)
四、辅导员的应对策略	(22)
第三节 环境适应——“离开曾经的环境,我该怎么办?”	(27)
一、问题呈现	(27)
二、辅导员困惑	(28)
三、大学生环境适应心理分析	(28)
四、辅导员的应对策略	(30)
第四节 自我同一性问题——“如何走出自卑的阴影?”	(35)
一、问题呈现	(35)
二、辅导员困惑	(36)
三、关于自我同一性问题的相关知识	(36)
四、辅导员的应对策略	(43)
第二章 大学生心理发展问题	(48)
第一节 恋爱问题——“爱,何去何从?”	(48)
一、问题呈现	(48)



二、辅导员困惑·····	(49)
三、大学生恋爱现象分析·····	(50)
四、辅导员的应对策略·····	(54)
第二节 就业问题——“我该找什么样的工作?” ·····	(56)
一、问题呈现·····	(56)
二、辅导员困惑·····	(57)
三、大学生择业求职分析·····	(58)
四、辅导员的应对策略·····	(61)
第三节 贫困问题——“贫穷不是错!” ·····	(64)
一、问题呈现·····	(64)
二、辅导员困惑·····	(66)
三、关于贫困大学生的相关分析·····	(66)
四、辅导员的应对策略·····	(68)
第四节 考试焦虑问题——“如何应对考试焦虑?” ·····	(77)
一、问题呈现·····	(78)
二、辅导员困惑·····	(78)
三、关于考试焦虑的相关分析·····	(79)
四、辅导员的应对策略·····	(82)
第五节 挫折问题——“如何面对人生的逆境?” ·····	(86)
一、问题呈现·····	(86)
二、辅导员困惑·····	(87)
三、大学生挫折心理分析·····	(88)
四、辅导员的应对策略·····	(90)
第六节 网络成瘾问题——“戒不掉网瘾怎么办?” ·····	(94)
一、问题呈现·····	(94)
二、辅导员困惑·····	(95)
三、关于大学生网瘾成瘾的相关分析·····	(96)
四、辅导员的应对策略·····	(99)
第三章 心理障碍问题 ·····	(102)
第一节 性取向困惑——“我是同性恋?!” ·····	(102)
一、问题呈现·····	(102)
二、辅导员困惑·····	(103)

三、关于同性恋的相关知识·····	(104)
四、辅导员的应对策略·····	(110)
第二节 精神分裂症——另一个世界 ·····	(111)
一、问题呈现·····	(111)
二、辅导员困惑·····	(112)
三、关于精神分裂症的相关知识·····	(112)
四、辅导员的应对策略·····	(118)
第三节 边缘型人格障碍——不是我的错 ·····	(120)
一、问题呈现·····	(121)
二、辅导员困惑·····	(121)
三、关于边缘性人格障碍的相关知识·····	(122)
四、辅导员的应对策略·····	(125)
第四章 危机干预 ·····	(138)
第一节 自杀与危机干预 ·····	(138)
一、问题呈现·····	(138)
二、辅导员困惑·····	(139)
三、关于大学生自杀的相关知识·····	(140)
四、辅导员的应对策略·····	(145)
第二节 丧失与危机干预 ·····	(149)
一、问题呈现·····	(150)
二、辅导员困惑·····	(150)
三、关于丧失的相关心理学知识·····	(151)
四、辅导员的应对策略·····	(152)
参考文献 ·····	(180)

第一章 大学生心理适应问题

心理适应是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。大学生心理适应问题是大学生心理健康问题的重要内容，尤其是大学新生。因为对每个大学新生来说，从进入大学的那天开始，他们将面对日渐复杂的人际关系、全新的学习方式、陌生的环境、对自我的重新评价等问题，在大学里开始第一次真正的“自主学习”，在不断学习新知识的同时整合所有经验，为未来的工作和生活做好准备，这一切使他们每一个人都面临着“如何去适应大学生活”这个巨大的挑战。适应这些不断的变化，是大学新生融入大学生活、不断学习、最终成材的基本前提。

据调查，大学生心理问题的发生率在10%~30%之间，大部分是由于不能合理地处理学习、人际关系及环境适应等方面的困扰造成的。除了以上三个原因之外，对“自我”认识不清晰也是心理适应问题的重要原因。结合学校学生的实际情况，本章将分别从人际关系适应、学习适应、环境适应、自我认知四个方面的问题进行分析与应对。

第一节 人际关系适应——“如何面对吵闹的室友？”

经常会有学生向辅导员求助：老师，人与人之间的关系怎么那么复杂呢？我好像怎么做都不对？我究竟该怎么办？在大学里，“人际关系”永远是学生最为关心的话题之一；与之有关的讲座场场爆满，与之有关的团体辅导报名无数；人缘好的学生会获得更多青睐的目光；而到咨询室谈得最多的话题也是“人际关系”。人际关系导致的问题多种多样。

一、问题呈现

个案1：刚进入大学的新鲜劲儿一过，一凡发现，新室友们的问题也一个个地暴露出来。这些现象每天都像机械程序般毫无例外地在寝室里运行。晚上，往往睡到半夜，室友们的电脑游戏声、电话声、洗漱声、聊天声还是像交响乐一般波澜壮阔，直至第二天醒来。这还不算，有的人生活邋遢，从不主动打扫卫生，还总是把寝室搞得烟雾缭绕。



绕、乌烟瘴气；有的人喜欢占小便宜，老喜欢使用别人的东西；有的人自私得要命，从来不考虑别人的感受……一凡是老师眼中循规蹈矩的学生，他们怎么会是这样子？室友的行为一凡看不惯，也不理解，室友的吵闹也严重影响了一凡的学习和休息。

一凡生性不善言辞，凡事主张以和为贵，对室友的行为敢怒不敢言，长期压抑的情绪导致其和室友的关系越来越疏离。

思考：一凡该怎么办？

个案2：“老师，我该如何与他们相处啊？我觉得自己对周围的人都有敌意，每次听到别人的话，我都会不由自主地往坏的方面去想，马上反击，经常弄得别人下不了台。我想克制，但是怎么也克制不住。我就像只刺猬一样，我自己都受不了了。”

小A，女，大一新生。出生在一个有着重男轻女思想的小山村里，还有个弟弟。父亲常年在外打工，她与母亲和弟弟生活在一起，爷爷奶奶就住在附近。母亲喜欢弟弟，经常对地不理不睬，采取各种方法让她到爷爷奶奶家去蹭饭吃，印象中她就没有得到过母亲的关心和安抚。每次到爷爷奶奶家吃饭也会遭受白眼，“怎么又过来蹭饭吃啦，你妈呢？”“每当这个时候我就觉得很委屈，但是也没办法，我都厚着脸皮在爷爷奶奶家吃饭了。他们说归说，还是要给我饭吃的。”

“七岁那年的一天晚上，爸爸在家，早早把我送回屋睡觉，弟弟和爸妈睡在一起。半夜的时候，外面很吵，好像有很多人。我爬起来往爸妈屋子走去，看到地上很多血，我不知道发生了什么事，有点害怕，很久以后才知道爸爸因为怀疑妈妈有婚外情把她杀了。家里突然来了很多人，也有很多警察，闹哄哄的，没人管我。我趴在门缝边，看着妈妈一动不动躺在那里，不觉得伤心，也没哭。过了很久，有人把我带到了爷爷奶奶家。”

“出事以后，我时时都感受到村里人的白眼，那些鄙视的眼神我一眼就能感觉到。村里的小孩随时都在捉弄我和弟弟，把我的镰刀藏起来，在我篮子里放石头，用最脏的话骂我和弟弟。我很愤怒，很委屈，也好恨他们。我恨爸爸为什么要这么做，让我们连家都没有了，但是这些委屈我回家都不敢说。出事过后，爷爷奶奶很恨我妈妈，每天都在骂她，我觉得也是在骂我们。我觉得没有家了，没人要我们了，爷爷奶奶好像随时随地都会不要我们一样。直到高一时，爷爷走了很远到学校来看我，我才真的感觉到他们爱我，才真的觉得自己有家了。”

“每次上学的时候，我都很担心同学知道我家的事，我小心翼翼地去看他们，并保守我的秘密，但是还是有些人会知道的。”

“我总觉得发生那件事是我的错，如果我当初和爸妈一起睡也许就不会发生了。我是爷爷奶奶的希望，所有的孩子里面就我读书最有出息，考了一个相对较好的学校，爷爷奶奶把希望都寄托在我身上。村里的人以前都看不起我，但自从我考上大学后，他们的态度有了180度大转弯，每年假期回去都让我给他们的小孩补课。我没有时间休息，一点都不想给他们补课。”

小A在讲述自己经历的时候情绪看起来很稳定，整个过程都没有流眼泪，讲到关键的时候还会面带笑容，但明显能感受到笑容下面隐藏的悲哀和痛苦，也能感受到她沉重的语气，瘦弱的身上像拖了几千斤重担一样。

思考：小A为什么会对周围的人有敌意？

二、辅导员困惑

困惑一：学生一般都不会直接和辅导员抱怨人际关系的问题——我和谁关系不好？谁和谁经常吵架，甚至打架？谁的习惯很糟糕？因为学生觉得和同学相处的事情属于小事，属于内部矛盾，没有必要和老师说，他们自己解决就行了。所以一般在辅导员感觉起来，同学们都应该互敬互爱、相处得很好。同时，辅导员了解学生的人际关系问题一般都不是从当事人口中了解的，除非当事人已经到了忍无可忍的时候才会向辅导员抱怨，而且抱怨的时候也只会看到他人身上的问题，看不到自己的问题。作为辅导员怎么去了解学生寝室人际关系问题？

困惑二：学生人际关系问题非常复杂，涉及交往动机、交往技巧、交往心理等问题，即使辅导员了解到问题所在，多次提醒学生，但也见效甚微。如何提高大学生人际交往技巧？

三、大学生人际关系心理分析

（一）大学生人际关系现状

1. 大学生人际关系的定义

人际关系是社会关系的一个侧面，它是以情感为纽带，以人们的需要为基础，以交往为手段，以自我暴露为标志的一种心理关系。人际关系的好坏反映着人们心理距离的大小。大学生人际关系从广义上看是指大学生和与之有关的一切人的所有的人际关系。狭义的大学生人际关系指大学生在校期间和周围与之相关的个体或群体的相处及交往的关系，将人际关系区分为人际相处和人际交往。我们这里采用狭义的定义。

根据在校学生的实际情况，大学生人际关系的主要类型有五种：

血缘型：它是大学生的一种天然生成的人际关系，如与父母、兄弟姐妹、堂兄妹等的关系。

地缘型：主要指大学生因地域相同而结成的人际关系，如同乡会。

业缘型：指大学生以所学专业为纽带形成的人际关系，包括师生关系、同学关系等。

趣缘型：指大学生以兴趣为主而结成的人际关系。专业兴趣所造成的业缘人际关系也属此类，如各种社团等。

情缘性：指男女大学生为满足爱情的需要，通过与异性交往而建立的人际关系，情缘关系是大学生人际关系中浓度较高的一类。



2. 大学生人际关系的特点

一般来说,人际关系的建立和发展要经过定向、探索、情感交流和稳定交往四个阶段。在这个过程中,要遵循相互性、交换性和自我价值保护性原则。大学生人际关系在遵循普遍原则的基础上具有本身的特点:

(1) 重横向联系

大学生的横向人际关系指大学生在同龄的同学与朋友之间建立的人际关系;纵向关系指他们与父母、师长等不同年龄人之间建立的人际关系。大学生对同辈关系的重视程度超过与父母或其他成年人的交往。这一方面是因为大学生的自我意识有了进一步的发展,另一方面也是因为与同学和同龄朋友在生理、心理上有更多的相似之处,在理想、爱好、愿望等方面有更多的共同点。

(2) 小群体多

小群体指那些由于成员彼此认同而自发形成的群体,其主要特征是以情感因素来调节人际关系。大学生随着自我意识的增强,特别不愿意接受各种硬性的制度束缚,加之感情丰富,渴求高度个别化的私人情谊,因而极易自发地形成各种小群体。

(3) 自我选择

与中小学生的结伴上学、共同游戏为基础的人际关系不同,大学生与同学朋友的关系更多地表现在思想政治、价值观念、文化知识等方面的相互作用上。他们人际关系的建立是自觉选择的结果,而与自己同辈亲属的关系反而淡薄。

(4) 深刻持久

大学阶段是人生交朋觅友的高峰期,也是最重友谊、最重交往的时期。他们珍视大学时代的友谊,广交朋友,持续时间较为长久。

3. 大学生人际关系现状

当今在校大学生群体从年龄上来看形成了以80后为主体,90后为补充的格局。这部分学生成长于改革开放之后,社会主义现代化建设事业在各领域取得良好进展的形势下,成长的经济和社会环境较为优越。另外,大多数学生都是独生子女,成长过程中受挫折较少,自我意识较强。这些在当今大学生的人际交往过程中,主要体现为以下两种情况:

(1) 交往领域扩大

交往方式多样化令当今大学生的交往领域逐渐扩大,这一点在独生子女大学生群体中表现尤为突出。很多独生子女大学生,有着较强的探索精神和独立自主意识,而大学校园的自由氛围则给他们提供了良好的拓展空间。许多独生子女大学生较那些生活在多子女家庭的大学生来讲,更加渴望朋友之间的交流与合作。因此,一进入大学,很多独生子女大学生就在不同专业、不同系别、甚至不同学院之间拓展了人际交往的空间。与此同时,大学生的交往方式也逐渐发生变化,开始走上多样化发展轨道。随着信息技术的应用和普及,大学生交往方式从最初的面对面交往,逐渐转变为与网友、驴友等以共同兴趣爱好为交往基础的人际交往方式,从而拓宽了大学生人际交往的方式和渠道。

(2) 交往群体分化, 交往出现障碍

虽然绝大多数大学生进入大学校园之后能够主动适应新的环境, 积极构建和谐人际关系, 但是由于每个学生不同的适应能力及心理成长特点, 进入学校的大学生在人际交往方面开始出现分化: 一部分学生营造了良好的人际交往氛围, 主要表现为与同学老师相处融洽, 学习生活进展有序; 另一部分学生则在人际交往方面出现了障碍, 主要表现为自我封闭脱离集体、我行我素自由散漫, 与同学老师在一些日常琐事上矛盾不断, 师生关系、室友关系紧张, 男女生交往失当, 严重的甚至引发恶性事件。

以上情况的发生, 究其原因, 主要有以下几个方面:

(1) 不同的成长环境导致学生对事物的看法不同

在心理健康普查中发现, 在那些童年生活不够幸福或者家庭经济困难的学生中, 发生人际交往障碍的居多。生活环境使他们对各种事物的看法容易出现偏差, 严重的在分析问题时会往往走极端, 这部分学生在人际交往中一旦遇到挫折往往会滋生不良情绪, 不利于良好人际关系的构建。

(2) 不同的性格导致学生的交往方式也不一样

性格内向的学生在踏入大学校门之后, 如果没有一个外力对他们进行积极引导, 他们在大学期间人际交往方面往往会走向自我封闭。人人都有交往需求, 性格内向的学生也不例外, 他们的内心深处渴望与人正常交往, 但是性格往往成为他们在人际交往中的最大阻力。性格内向的人在人际交往方面是被动的, 需要有人(同龄人、辅导员或者班主任)引导他们或者帮助他们跳出自己的空间, 但是如果从入学开始这种外力作用一直处于缺失状态的话, 性格内向的学生则更容易陷入自我封闭的境地。

(3) 不同的心理成长特点也是影响大学生人际交往的一个重要原因

多年以来, 我国的教育体制存在着心理健康教育缺失的情况, 尤其是学生进入大学之前普遍接受的主要教育不是以身心健康为主要培养内容的素质教育, 而是以学习为主要内容的单纯的文化教育。由于没有得到良好、有效的引导和教育, 学生的心理健康发展水平良莠不齐, 有些学生还存在着一定的心理健康问题。尤其是进入大学之后, 很多学生远离家乡、父母, 对新的生活环境、学习方式的不适应以及对未来的迷惘, 往往会加重学生的心理负担。无法适应角色转换将直接影响这部分学生的人际交往, 一些学生经常被苦闷、抑郁的情绪困扰, 给他们的学习和生活造成了不良影响。^①

(二) 影响大学生人际关系的因素

1. 个体因素

个体是人际关系的主体, 因此, 个体差异是影响人际关系的最直接的因素。不同认知、不同个性差异都会直接影响大学生行为处事的方式和风格。同时学生当前的情绪状态、心理健康状态更是影响大学生人际关系的关键因素。很多人际关系方面的问题都是

① 李赛, 当前大学生人际关系现状分析及对策 [J]. 沧桑, 2009 (3).



在学生情绪不良、心理状态不佳的情况下引发的。我们在咨询中发现，学生身心发展不一致也是影响大学生人际关系的一个重要因素。大学生生理成熟提前，但同时心理发展滞后，这对其人际关系发展带来了很大的冲突。综合国内外的研究，我们认为影响人际关系的心理因素主要有：自我中心、自我封闭、控制他人的愿望、讨好与敬畏心理、反抗与嫉妒心理、偏见、过分自卑、过分期望、性情孤僻、敌对与猜疑。

影响大学生人际关系的主观因素有人际安全、人际张力、人际疑虑和人际报复。父母教养方式、大学生价值观与自尊对人际关系质量的直接效应很低，他们对人际关系质量的影响要以人际关系的主观因素为中介。

2. 学校因素

学校是大学生生活学习的主要场所，绝大部分人际交往都是在校园场所中完成的，因此校园中的各种因素都会对大学生人际关系产生巨大的影响。但在以往的教育中，学校重视的是智力因素的教育，比较忽视情感、意志、性格等非智力因素的教育；重视知识的教育，比较忽视能力的培养。特别是在人际关系问题上，学校一般通过讲座、心理咨询等方式来传授相应的知识，但还是远远不能满足学生的实际需求。此外，校园文化、校园建设等因素也会对学生的人际关系带来影响。

3. 家庭因素

家庭是学生学习人际关系的首个场所及模仿的对象，它在学生人际关系发展中扮演着不可替代的角色。第一，父母的沟通模式直接影响和决定了学生今后的沟通模式。其次，不同结构家庭（主干家庭、核心家庭、联合家庭和单亲家庭）、父母教育精力的投入程度、父母教育态度（民主型、专制型、溺爱型、放任型）对学生人际关系的影响也起着重要作用。此外，家庭的经济状况、周边环境、父母文化程度等因素都会影响到学生人际关系的发展。

4. 社会因素

在全球化背景下的多元文化冲突影响下，我国正处于社会转型期，经济、政治、文化等各项事业都发生着翻天覆地的变化，这些变化对学生的思想带来了极大的冲击，形成了多元的价值取向。同时，虚拟化网络媒体的发展也为学生人际关系的发展拓展了新的空间，同时也带来了相应的问题。

（三）大学生人际关系的主要问题

研究发现（Reynold, 1988），大学生心理咨询中，有 80% 以上的心理问题与人际关系有关。卢远研究表明，有 18% 的学生认为“人际关系困难、难以适应新环境”是自己目前“最为担忧的问题”；有 22% 的学生对自己的人际关系“不满意”或“不太满意”，49% 的学生认为人际关系“一般”，只有 27.8% 的学生认为人际关系“良好”；对人际关系本质的认识，35.7% 的学生认为是“互惠互利”，其中 11% 的学生明确认为人

际关系是“自私的和利用的”。^①从以往研究来看,大约有一半的学生被人际关系问题困扰或对自己的人际关系状态不满意。

在大学阶段的学习生活中,由于主观和客观的原因,其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况,从而影响其身心健康和学习进步。近年来,由于各种因素的影响,大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。大学生人际交往与沟通中存在的问题主要有以下几类:

(1) 自我中心

在与别人交往的过程中,只顾及自己的需要和利益,强调自己的感受,不懂得尊重他人,漠视他人的处境和利益。

(2) 自我封闭

这种类型有两种情况,一种是不愿让别人了解自己,总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来,往往持一种孤傲处世的态度,只注重自己的内心体验;另一种情况是虽然愿意与他人交往,但由于性格原因却无法让别人了解自己。

(3) 社会功利

任何人在交往过程中都有这样或那样的目的、想法,都有使自己通过交往得到提高、进步的愿望,这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望,利益是否能够实现和达成,实现的可能性有多大等,就很容易被拜金主义、实用主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢,使个人交往带上极其浓厚的功利色彩。

(4) 猜疑妒忌

猜疑心理在交往中一般表现为以一种假想目标为出发点进行封闭性思考,对人缺乏信任,胡乱猜忌,很容易被暗示,猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外,心理学认为,任何人都有不同程度的嫉妒心,一定的嫉妒心,可以激发人奋发向上的积极性,然而嫉妒心一旦超出一定限度就会走向反面,影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中,嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步等不予承认甚至加以贬低;自己取得了成绩,获得了荣誉就沾沾自喜,但同时又焦虑不安,对他人过分提防,害怕被他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。

(5) 江湖义气

有些学生热衷于江湖义气,对所谓的江湖好汉、江湖义士崇拜得五体投地,在学校也常与其他同学称兄道弟,甚至“拜把子”。在利益、冲突之前,不惜为哥们两肋插刀,大有“豪气冲天”的风范,实则更容易发生激烈冲突,甚至引发流血事件。

(6) 重面子

争面子是大学生许多人际冲突的导火索,大学生的许多人际冲突,都是发生在没有原则问题的小事情上,如一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等,本来只要打个招呼、说声道歉,也就没事了,但双方都“赌气”,不打招呼,不道歉,而是出

^① 卢远. 大学新生人际关系现状分析及对策 [J]. 洛阳师范学院学报, 2001 (6).



言不逊，争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就窝种，于是矛盾层层升级，以悲剧而告终。^①

四、辅导员的应对策略

（一）学生不愿意向辅导员倾诉

一般来说，除了辅导员自身亲和力等因素外，学生不愿意向辅导员倾诉人际关系问题的原因可能是：觉得人际关系问题是小问题，没有必要麻烦老师，让老师知道；存在人际关系问题的大部分学生都是比较内向和自卑的学生，这部分学生更不可能主动找老师陈述问题。因此，这首先要要求辅导员老师在学生中树立极具亲和力、容易让人接近的角色形象，让学生获得安全感，愿意主动接近辅导员，向其陈述自己的苦恼。其次，辅导员要主动仔细观察学生的状况，通过日常学习生活中的活动或小事，发现学生中可能存在的人际关系问题。再次，辅导员要主动关心可能存在人际关系问题的学生。当学生自己觉得实在是无法处理人际关系问题的时候，一般会到心理咨询中心去寻求帮助。但除此之外，还有很大一部分学生是非常需要人际关系方面的帮助的，但碍于各方面的原因，不好意思开口，这就需要辅导员在恰当的时机主动介入。

（二）学生向辅导员倾诉后，辅导员的处理方法

1. 收集学生信息，了解事情原委

（1）通过耐心倾听、无条件积极关注、共情等与学生建立良好的关系

学生找辅导员倾诉，一般来说是寻求心理支持的。面对学生的求助，辅导员首先要做的是有技巧地倾听，也就是在倾听过程中，不仅要耐心听，还要积极关注，与学生共情，如对学生说：“我感觉到你确实很难受”，“我能体会到你的不容易”，从而与学生建立心理联系。

（2）了解学生人际关系状况及相关信息

与学生建立良好的关系后，就要收集资料，具体了解学生当前人际关系的状况，并作出中立、客观的判断、分析，与学生一起探索当前学生困惑的问题及其想达到的目标。

2. 判断属于日常纠纷还是心理问题

辅导员在倾听及获取信息的过程中，要仔细判断学生的问题是日常纠纷还是心理问题，两种问题有不同的解决和处理方式。

（1）属于日常纠纷

如属于日常纠纷，那么根据了解到的情况，弄明白是沟通、误会导致了矛盾，还是由于学生人际关系技巧缺乏导致了矛盾。如果是前者，辅导员可以做一个沟通的桥梁。如果是后者，辅导员可以鼓励该学生倾听一些关于人际关系技巧方面的讲座、推荐其参

^① <http://www.studa.net/shehuiqita/080810/11020242.html>

加人际关系方面的团体辅导活动，培养其人际交往技能；也可以根据自身经验与学生共同分析问题，让其逐步掌握人际关系技巧方法，从而建立良好的人际交往模式。上述个案1，可以教会一凡如何与室友沟通，既不造成争执，又能合理地争取到自己的权利。

(2) 属于心理问题

如属于心理问题，那么推荐学生前往学校心理咨询中心，求助于专业心理咨询，解决相应的心理问题。上述个案2中的小A涉及幼年经历、童年创伤，需要做专业的心理咨询。

3. 密切关注相关学生，加强学生交往活动场所的组织管理

在日常工作中，辅导员要密切关注相关学生，了解其学习、生活及心理状况，经常与家长和其周围的同学沟通，协助其建立良好的社会支持系统，增强其活动安全感。这一过程中，特别要加强对大学生进行交往的主要场所的管理，特别是班集体和宿舍。如宿舍在大学生生活中有非常重要的地位，大学的绝大部分时间都在这里度过，也是人际交往活动和人际交往矛盾频繁爆发的地方。因此，要特别重视大学宿舍建设。

4. 教会学生人际交往技能

在班会或与学生平常的联系中，可以教会学生一些人际交往技能，如培养良好的个性品质：真诚、信任、克制、自信、热情、尊重、礼貌；掌握人际交往的技巧，如微笑、倾听、认同、赞美、感觉；增强自己的人际交往魅力，如仪表魅力、性格魅力、才能魅力等；组织学生参加“人际沟通”团体辅导，在团体辅导活动中，培养学生的人际交往技能。这个团体辅导，可以是辅导员带，也可以是学校心理咨询中心的老师带。

附：“人际沟通”团体辅导方案

第一单元：相见欢 活动时间 90 分钟

单元目标：1. 团体形成

2. 协助成员与领导者相互认识，成员相互认识
3. 澄清团体目标及成员参加动机
4. 建立团体规范，建立良好、信任的正向关系

活动名称	活动内容	时间	准备工作
心理测试	1. 成员进入室内后就在圆纸上写上自己的名字，并用双面胶粘贴在自己身上。 2. 做人际关系综合诊断量表，请同学在量表上写上自己的名字。 3. 两个陌生人一组一起看结果，并相互交流；姓名、班级、爱好，参加团体的目的。	25 分钟	1. 打印人际关系综合量表 20 份 2. 打印结果解释 10 份 3. 圆纸 4. 双面胶



续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
认识团体（相识、相知）	1. 同学围成一圈，互相介绍对方。 2. 领导者作自我介绍，说明这次活动的性质（如团体活动的目的、目标、过程），并说明团体是封闭的，可能涉及个人隐私，由此建立团体规范（大家说，一个成员记，然后全体签名）。 3. 给小组取一个名字，一个口号。 4. 每人发一纸条，观察每个人在团体中的变化。	20 分钟	1. 1 张 A4 纸、1 支笔 2. 写有成员名字的小纸条
热身活动	“心有千千结”、“压一压，握握握”和“我真的很不错”。	5 分钟	
热身活动（相见欢）	“相见欢”（自制表格，如让学生与另一个学生握手拥抱、讲一个笑话等）。	20 分钟	1. 音乐播放装置 2. 打印此表 20 份，准备笔 20 支
总结（分享与反馈）	1. 分享从活动中对自我的感受和对团体的感受。 2. 针对组员反馈内容，作出回应。 3. 重复下次活动的时间、地点。	20 分钟	音乐播放装置

第二单元：我是谁——认识自己 活动时间 90 分钟

单元目标：1. 进一步促进团体关系的融洽
2. 帮助学员自我觉察与自我肯定

活动名称	活动内容	时间	准备工作
热身活动	1. “明 7、暗 7”（让失败的人表演节目）。 2. “无家可归”：让没有围成圈的人谈感受。 3. 成员围成圆圈：谈这周以来你的感受；每个人最多只能用三句话。	10 分钟	

续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
暖身活动（爱在指间）	1. 活动过程 将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站在内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站，成员在领导者口令的指挥下，做出相应的动作。 当领导者发出“伸手指”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：（1）伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；（2）伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；（3）伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；（4）伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。 当领导者发出“伸手指”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：（1）如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；（2）如果两个人都是伸出1个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚；（3）如果两个人都是伸出2个手指，那么微笑着向对方点点头；（4）如果两个人都是伸出3个手指，那么主动热情地握住对方的双手；（5）如果两个人都是伸出4个手指，则热情地拥抱对方。 每做完一组“动作—手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而站，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作—手势”为止。 2. 领导者引导成员进行经验分享 （1）刚才自己做了几个动作？握手和拥抱的亲密动作各完成了几个？为什么能完成这么多（或为什么只完成了这么少）的亲密动作？ （2）当你看到别人伸出的手指比你多时，你心中的感觉是怎样的？当你伸出的手指比别人多时，心里的感觉又是怎样的？ （3）从这个游戏中你得到什么启示？	30 分钟	音乐带



续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
	3. 领导者点评 在人际交往中,我们有一个共同的倾向:希望别人能承认自己的价值,支持自己,接纳自己,喜欢自己。但是任何人都不愿无缘无故地喜欢我们、接纳我们。别人喜欢我们也是有前提的,那就是我们也要喜欢他们,承认他们的价值。也就是说人际交往中喜欢与讨厌、接近与疏远是相互的。一般而言,喜欢我们的人,我们才会去喜欢他,愿意接近我们的人,我们才会去接近他;而对于疏远、厌恶我们的人,我们也会疏远或厌恶他。因此在人际交往中,应遵循交互原则。对于交往的对象,我们应首先主动敞开心扉,接纳、肯定、支持、喜欢他们,保持在人际关系的主动地位,这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。 4. 成员分小组进行讨论:“人际交往中可以通过哪些方式来主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定?” 5. 领导者小结与人主动交往的方式,如主动与人打招呼,主动帮助别人,主动关心别人,主动约别人一起出去玩,等等。		
认识自己——我是谁?	1. 请成员填写“我是谁”(如性格、爱好、优点、缺点等)。 2. 当指导者看到最后一位放下笔时,请团体成员在小组(4人一组,报数的方式分组)内交流。要求:(1)任何人都抱着理解他人的心情,去认识团体内一个个独特的人;(2)组内选2个人到大组发言。时间:10~15分钟。 3. 成员分享感受:自己被这样认识和定位以后,有什么感受。	20分钟	18张纸,18支笔
别人眼中的我	1. 填写:“别人眼中的我”(如父母、同学、朋友、异性眼中的我)。 2. 2人一组探索:(1)你对哪一个人的看法最为重视?原因是什么?(2)最难填写的或资料最少的是哪一部分?原因是什么?时间:10分钟。 3. 团体分享。	20分钟	18张纸,18支笔
总结	1. 组员分享今天的感受。 2. 领导者总结对两个主题内容的感受。 3. 鼓励大家的进步。	10分钟	音乐播放装置

第三单元：做一个受人欢迎的人

活动时间 90 分钟

单元目标：1. 帮助倾听

2. 学会赞美他人

活动名称	活动内容	时间	准备工作
暖身活动（相见好）	成员二人一组，配合领导者如下口令“1”、“2”、“3”、“4”分别做动作： “预备”：成员面对面稍息。互相注视，面带微笑。 “1”：成员以右手握住对方右手，并说：“你好！” “2”：成员两手与对方两手互握，并说：“你很漂亮！” “3”：成员互相以右手轻拍对方左肩膀，并说：“美女/帅哥，加油了！” “4”：成员互相拥抱，轻拍对方背，并说：“我们的将来一定会很好！”	10 分钟	音乐带
主题活动一： 1. 我记住了他或她 2. 我的仪表	一、成员活动：成员二人一组 1. 回忆第一单元的活动结束后给你印象最深的人是谁？为什么？（一定是组内的成员） 2. 互相观察，找出对方穿着打扮的得体与不得体处，并提供建议。 二、分享与讨论 1. 成员围成圆圈，每人发表对小组成员的第一印象。 2. 成员讨论仪表对交往的作用，以及怎样的仪表是合适的仪表。 3. 组织者总结：如何给人留下良好的第一印象： （1）外表。适度地打点你的仪表，合适的打扮是尊敬别人的外在表现；（2）自信；（3）言行举止有礼貌；（4）待人不卑不亢；（5）守时；（6）SOLER 技术。	35 分钟 （请助手发打印 8 份小纸条）	
主题活动二： 赞美花絮—— 赞美他人	一、活动 四人一组，要求每位写下 4~5 条有关你对另一个人的特征评价（特质、能力、外表、装扮……要求必须是积极的、正面的），并很真心地赞美对方。（15 分钟） 二、成员分享 1. 你赞美别人或被别人赞美时，你是什么样的感受？ 2. 讨论：（1）你对这个游戏是否觉得不自在？如果是，为什么？（可能的原因：给予或接受别人的赞美，对你来说是一个新的尝试） （2）怎样才能使我们轻松地向他人提供正面的评价，即赞美？（先发展亲密关系，再找一个时机，提供有力的证据） （3）怎样轻松地接受别人的赞美？（如练习面带微笑）	35 分钟	16 张白纸、16 支笔



续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
总结	1. 在人际交往的过程中,注意你给别人的第一印象:你的仪表,学会赞美。 2. 布置作业:(1)与你的好友讨论你的穿着打扮怎样更合适;(2)真诚地赞美一个人;(3)下次活动:留意你感觉人际交往中最困惑、最难处的事。	10 分钟	音乐播放装置

第四单元:人际沟通有技巧 活动时间 90 分钟

单元目标:1. 协助成员学习有助于人际沟通的技巧

2. 协助成员练习用精确有效的语言来达成有效的沟通

3. 让成员通过分享一个较具有典型意义的冲突经历,了解自己的解决方式

活动名称	活动内容	时间	准备工作
热身活动:成长三部曲	鸡的成长状态为:蹲着——鸡蛋;半蹲——小鸡;站立——大鸡。 成员们最开始都是鸡蛋,然后找同为鸡蛋的成员用猜拳的形式决胜负,赢了的便成长为小鸡;小鸡找与自己一样的小鸡猜拳成长为大鸡,输了的小鸡又变回鸡蛋,重新找另外的鸡蛋猜拳。大鸡之间的猜拳方式类似,赢了的可以回到自己的位置上,输了的又变回小鸡。	15 分钟	
活动一:我来说你来画(表达技巧)	一、成员活动 两人一组,一个人为说者,一个人为画者。领导者发给说的人一张印有图案的纸,给画者一张白纸并不能让画者看到图案。说者仅用语言描述的方式将手中的图案尽可能详细、清楚地描述出来,让画者根据说者的语言信息在白纸上画出图案。 二、分享与讨论 1. 当对方听不懂你的话的时候,你是什么感受? 2. 你觉得对方的表达存在哪些问题?(请如实地给对方指出来) 3. 领导者指出:有的同学语言表达比较快,对方听不清楚,这是要特别注意的问题。	30 分钟	图案、白纸、笔

续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
活动二：我要说“不”	1. 成员分享想拒绝但不好意思拒绝的事件。 2. 挑一两件情境表演。 3. 成员群策群力讨论拒绝的方法，主持人给予归纳。	30 分钟	
总结（分享与反馈）	1. 分享：请几位成员谈一下本次活动的收获。 2. 领导者作总结。	15 分钟	音乐播放装置

第五单元：人际沟通有技巧 活动时间 90 分钟

- 单元目标：1. 协助成员学习有助于人际沟通的技巧
 2. 协助成员练习用精确有效的语言来达成有效的沟通
 3. 让成员通过分享一个较具有典型意义的冲突经历，了解自己的解决方式

活动名称	活动内容	时间	准备工作
热身活动：暖身游戏	1. “摸摸你的头”。 2. “你拍我拍，我拍拍拍”。	10 分钟	音乐带
活动一：沟通练习（倾听）	一、成员活动 1. 请每位成员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应？并简要说明你作出这样选择的理由。 （1）朋友向你倾诉：“期末考试成绩出来了，我没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了，我不想让他们知道。我觉得很难过（哭）。” 你会如何回答？ a. 你要想开一点，面包会有的，只要努力下次一定能考好的。 b. 你不用太悲观，这次好多人都没考好。 c. 你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。 d. 你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。 （2）朋友向你倾诉：“我最近倒霉透了，谈了两年的女朋友居然把我给甩了。哎，我真想一死了之！” 你会如何回答？		



续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
	a. 你怎么这么想，一次失恋就成这个样子，也太没出息了。 b. 哎，是挺倒霉的。你再想想有没有什么跟她和好的办法？ c. 我比你更倒霉呢，我都被人家甩过两次啦。 d. 不用这么难过，俗话说得好，天涯何处无芳草，改天我帮你介绍一个更好的。 e. 谈了两年的女朋友居然和你分手了，你一下子接受不了这个事实，所以觉得活着没意思了。 二、分享与讨论 1. 成员分享 2. 领导者点评 人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。以上两个案例的几个答案中，只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。	25 分钟	
活动二：秘密大会串（具体事件的解决）	一、成员活动： 1. 分四组，每个成员写出最近发生在自己身上的人际沟通方面出现的问题（冲突、误会、排斥等）。 2. 各组讨论后将认为最难解决的放在团体的中间，领导者随机抽出一张念出上面的内容请团体成员共同思考，提出有效的沟通方式。 必要时可通过角色扮演来表现具体情景（同学提不出，领导者就拿这个方案），如： 情景剧表演 （1）夜晚，宿舍的同学已经睡觉了，可是小丽还在没完没了地打电话，同宿舍的小红很气愤，对其进行指责，结果话不投机，二人发生争吵。	25 分钟	纸、笔

续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
	(2) 小刚个人卫生习惯不好,脚臭却又不爱洗脚、洗袜子,还经常乱丢袜子,当众抠脚。小明忍无可忍,要求其改掉恶习,及时洗脚、洗袜子。结果,小刚振振有词,拒不改正,双方不欢而散。 3. 引导成员讨论,在上述情境中为什么会发生冲突,应该怎样正确处理情境中的问题?引导成员发现交往中的技巧。 4. 讨论完一个再讨论下一个,领导者引导成员怎样从他人的经验中学习成长。		
活动三:我最信任的人	两人一组交谈最信任的人是谁?他有什么特质让你觉得信任?	20 分钟	
总结(分享与反馈)	1. 分享:请几位成员谈一下本次活动的收获。 2. 领导者作总结。	10 分钟	音乐播放装置

第六单元:我们一起快乐成长 活动时间 90 分钟

- 单元目标: 1. 引导成员回顾并分享收获,审视自我的成长
2. 协助成员彼此回馈,为整个人际关系成长团体做结束

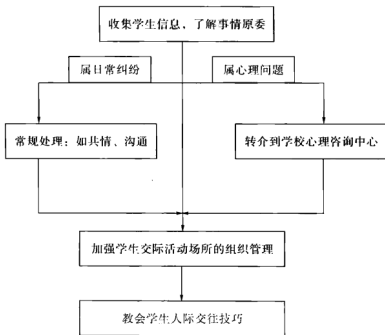
活动名称	活动内容	时间	准备工作
暖身活动:成长三部曲	名称:可怜的小猫 目的:活跃气氛,训练大家的幽默感 具体操作:(1)全体围坐成圈,一人当小猫坐在中间。 (2)小猫走到任何一人面前,蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头,并说:“哦!可怜的小猫。”但是绝不能笑,一笑就算输,要换当小猫。 (3)抚摸者不笑,则小猫叫第二次,不笑,再叫第三次,再不笑,就得离开找别人。 (4)当小猫者可以装模作样,以逗对方笑。	10 分钟	
“团体检测站”	请每位成员从大红、粉红、橙、黄、蓝、绿、紫、白、黑、灰等各种颜色的心形纸卡中挑选一个,代表自己进入团体的心情。并在心情温度计上画上相应的温度,代表自己在团体活动中的参与程度(温度越高表示在团体中的参与程度越高),然后加以解释说明。	25 分钟	心型卡片、彩笔



续表

活动名称	活动内容	时间	准备工作
热身活动猜猜改变在哪里?	1. 组员分成两个小组相互指出对方的改变。 2. 大组成员交流指出小组成员的改变。	15 分钟	音乐播放装置
把心留住	1. 领导者给每位成员发若干张心形卡片(根据团体人数),请成员写出自己已经拥有的和所想具备的好的 interpersonal 沟通特质或技巧,一张卡片一个,代表自己的一颗心。 2. 请成员衡量自己和其他成员的需要送给每一个成员自己的一个心意。每位成员仔细阅读他人写给自己的祝福,并对他人表示深深的感谢,必要时给对方一个拥抱。	20 分钟	心形卡片、笔
活动反馈	请成员填写活动反馈表。		
结束活动	1. 分享:带着这么多成员送的心,离开团体有什么打算?(这更能体验到同伴间的温情)。 2. 领导者告之成员希望成员能将团体活动中学习到的人际交流技巧继续应用于生活中。 3. 大家一起唱手语歌《最初的梦想》。	20 分钟	音乐播放装置

附:辅导员工作思路图



第二节 学习适应——“大学如何学？”

大一新生在入学后都有一个“心理断乳期”，其中又突出表现在学习适应方面的问题，如学习目标模糊、学习动力不足、学习方法上的不适应等等。很多学生在大一的第一个学期结束后总结大学生生活都会说：迷茫，感觉在大学用在学习上的时间不少，但实际上并没有感到有很多的收获。因此，学习适应是帮助大学新生解决问题的一个重要方面。

一、问题呈现

个案1：Y君在高中学习的时候成绩很好，老师和同学都认为他能考入一流重点高校。但是高考的时候，Y君发挥失常，只考入了二流高校。由于各种原因，Y君还是选择到二流高校就读，但现实和理想的差距让Y君难以自拔。Y君在学校总是觉得二流学校的师资水平不如一流高校，教学用的教材也和一流高校不一样，自己得不到最好的教育；想回去复读，自己家庭经济条件又不允许，所以终日惶惶不安，无法用心学习。一学期下来，Y君成绩直线下降，更加丧失信心。

思考：Y君该怎么办？

个案2：王某，大一新生。进入大学后，他还在重复着高中时期的学习生活节奏，每天都以学习为中心，“课堂——食堂——宿舍”三点一线，平时基本不参加社团活动，也很少与人交往，怕浪费时间，对学习不利。但时间长了，他发现自己不仅学习成绩不是班里最好的，在其他方面，特别是个人能力方面与同学的差距越来越远，使得他对自己目前的状况产生了怀疑，感到非常焦虑，但不知道应该怎么办。

思考：如何看待王某的焦虑？

二、辅导员困惑

困惑一：如何发现学习适应不良的学生是一个难点。现在一个辅导员一般要带200~300个学生，面对的学生众多，无法做到详细了解学生的情况。同时加上学生自尊心强，很难主动和辅导员沟通，更加大了发现这部分学生的难度。即使发现有学习适应不良的学生，出现了学习目标不明确、态度不端正、经常迟到、早退等问题，辅导员通过与其聊天沟通，多次劝说，但也见效甚微。如何引导学生理性对待学习？

困惑二：很多大学新生认为高中太辛苦，到了大学里要好好放松，犒劳犒劳自己，抱着“选修课必选，必修课选逃，六十分万岁”的想法，对所有课程应付了事，经常迟到、逃课。到期末考试的时候临时抱佛脚，恶补一通，有的学生甚至不惜通过“作弊”



的方式,期望能顺利过关就好。而且对此种方式,学生还振振有词:反正自己的专业毕业后也没有什么用,甚至可能不会从事本专业的工作,平时没有必要花太多的功夫在学习上,还不如多参加社会活动,拓展社会交往范围,以便为以后的工作准备好充分的社会资源。如何引导学生处理好学习和社会实践的关系?

三、大学生学习适应心理分析

(一) 大学生学习适应现状

1. 大学生学习适应的定义

学习一般可以理解为广义的学习和狭义的学习。广义的学习不仅包括人类的学习,还包括动物的学习。狭义的学习仅指人在社会实践过程中,在与人交往过程中,运用语言这一中介,自觉地掌握社会相关经验及积累自身经验的过程。学习适应性是指学生能够正确地对待学习,保持适当的学习动机,掌握科学的学习方法,取得预期的学习成效等综合的学习行为过程,一般主要包括学习动机适应、学习环境因素适应、学习能力适应。学习适应是衡量学生对学习角色的适应,对学习职责的承担以及对学习效果的获得等学习适应状况的重要指标。学生的学习适应性好,能提高成绩,促进其心理健康;反之则会对其成绩带来不良影响,同时也给学生带来极大的心理负担。

2. 大学生学习适应的特点

根据已有研究,在大学生学习适应的特点方面,大家一致比较认可的是学生的适应性在年级和学生生源两个维度上有显著性差异:低年级学生的适应性比高年级学生的适应性差^①;城市生源学生的学习适应性优于农村生源学生。但在学生性别和学科类别两个维度方面,可能由于取样和测量工具的不同,不同研究者得出的结论有所差异:一些研究结果认为男生的适应性要优于女生,理科学生的适应性要优于文科学生和艺体学生,而一些研究认为二者没有明显差异。本文主要侧重研究新生的学习适应问题。

3. 大学生学习适应的现状

学习适应是大学生学校适应的重要内容,而且在学习适应方面存在问题的学生还比较多。章明明等的研究表明,大学新生学习不适应占总体不适应的 27.18%。^② 陈彤通过对大一新生的调查发现,57%的学生感觉大学课堂上的授课速度远远快于高中课堂,老师常常不按教材走,上课笔记记起来有很大困难。这部分学生在学习目标、学习态度、学习动力等方面都存在的问题。

(二) 影响大学生学习适应的因素

1. 个性因素

适应性有很大的个体差异,学生的自身因素对其学习适应性有很大的影响。如学生

① 苏炫,葛明贵. 江西教育科研 [J], 2007 (1).

② 章明明,冯青梅. 大学新生学习心理障碍分析及调适途径 [J]. 广州大学学报, 2001, 15 (4).

的个性特点、身体状况、学习能力、学习动机、基础知识等因素都会影响其学习适应性。外向型性格、身体状况良好、学习能力较强、基础知识扎实的学生学习适应性更强；反之，其学习适应性会受到影响。

2. 社会支持系统

社会支持系统是指人们遇到困难和自己无力解决的问题时可以得到获得建议、指导、鼓励、帮助的社会性资源。社会支持系统能够帮助人们减轻社会压力、改善情绪和行为反应。研究表明，在学生刚入校的时候，如有良好社会支持系统，其适应性就高；如社会支持系统不够，其适应性就低。其中，家庭是影响学生适应性的重要因素。研究发现，家庭不和睦、父母感情不和会给孩子带来情感上及学习上的不良影响，造成心理上的压力和恐惧，从而影响学习，甚至导致学校生活无法继续。同时，来自离异家庭和单亲家庭的学生也存在较大的学习适应不良问题。此外，家庭教养方式也对学生适应性有很大影响，良好的民主型的教养方式的大学生的学习适应水平高于专制型家庭教养方式的大学生。

3. 自我效能感

自我效能感是指个体对自己能否成功地进行某一成就行为的主观判断，是直接影响个体自我调控的关键变量。自我效能感主要通过选择过程、认知过程、动机过程和情绪反映这四种方式作用于学习主体。已有研究表明，学生的自我效能感对其学习动机、学习任务的执行及自我调节等具有重要作用，对其学习适应性有很大影响。学生的自我效能感越高，其学习适应性就越强。

（三）大学生学习适应中存在的主要问题

大学新生入学之后需要面对学习环境的巨大变化，这种变化主要表现为：教师课堂讲授时间比高中阶段少、学生自由安排时间比高中时多；教师课堂讲授内容多、深、泛，并且授课形式灵活多样；作业要求要有创新，有自己的思想；课外阅读内容多、学习要求高等，使得不少新同学刚开始时感到不适应。这种不适应主要表现为以下几个方面的问题：

1. 学习动力不足

学习动力系统由学习目标、学习动机、学习兴趣和学习态度组成。大学生在学习适应过程中经常会出现学习动力不足的问题。在学习目标上，学生在中学阶段确立的高考的目标已经没有了，进了大学之后，突然失去了方向。对自己现在的学习和生活没有把握，也不知道未来究竟自己要干什么，没有清晰的目标。在学习动机上，很多学生不知道自己为什么要学习这个专业，学了之后有何打算。特别是在专业定位上，部分学生觉得自己现在所学的专业知识，毕业后已经落后，基本没什么用；即使可能有用，毕业后从事与本专业相关工作的可能性也不大。因此，这部分学生学习动机低。在学习兴趣上，部分学生由于志愿选择问题，没有选到自己喜欢的专业，学习兴趣降低，投入减少。低学习动机和学习兴趣导致学生学习态度不端正，迟到、旷课现象严重，屡禁不止。学生经历了高中紧张的管束严厉的学习生活后，来到相对宽松、需要靠自觉的大学



学习环境中，一下子过于放松，沉溺于这种放任自由、没有约束的状态，甚至耽误了正常的学习生活，迟到、旷课时有发生，直接影响学业成绩。

2. 学习环境适应不良

学习环境包括学校环境（如学习场所、教学条件、教师的教学风格等）以及学习心理环境两个方面。对大学生而言，高校的学习环境比中学更复杂，学习场所不固定，经常变换；教学条件更为多样化，不同的系部、专业间教学条件也可能存在差异；不同的学校和专业有不同的教学规章制度；同时，课程设置更为丰富，教师更替频繁，且不同教师教学风格迥异……学生对这些学校环境的适应程度极大地影响到学生的学习适应。

同时，学生还面临着适应新的学习心理环境问题，尤其是适应自己从以往的“优等生”变为“普通学生”的身份。因为能考进入同一所大学的学生学习水平都差不多，但在同一个群体里肯定会逐渐显现出差异。一些学生在高中时是老师眼中的宠儿，时时刻刻都是老师和同学们关注的焦点，但进了大学之后，发现老师不再关注自己，以前的那些特权都没有了，特别是发现比自己强的人还有很多很多，完全无法适应这种突然平庸化的感觉。

3. 学习能力不足

大学生学习能力不足主要体现在其学习方式不当与缺乏学习规划方面。大学的教学内容理论化程度高、信息量大、教学进度快，课堂教学只是起到引导的作用，更多的需要学生在课外进行自主学习。有的学生完全不能适应这种变化，还是用高中的学习方式来进行学习，无法从被动接受转为自主学习，课余时间安排不当，自学能力差，学习效率低，无法取得自己满意的学习效果，给学生自身带来很大的压力。部分学生抱着“到大学好好放松”、“六十分万岁”的心态进入学校，到学校之后过于松懈，精力都放在如何玩耍、交友等问题上，而没有去考虑自己为什么要学、学什么、怎么学，也没有想过自己未来想要干什么，更不知道如何去实现自己的目标，对自己的学业没有一个详细的规划。

4. 学习时间安排不当

大学里自由学习的时间变多了，新同学们却反而更困惑了，不会或者不能安排好学习时间，这是许多新同学进校后遇到的一个重要问题。有的新同学不会利用大量的自习时间来学习，因而感到日子难捱、时间难过、生活无聊；有的新同学本末倒置，专业课的学习扔在一边，全身心地投入到专业以外的自己感兴趣的活动中去了；有的新同学学习方法不对、时间安排不妥，每日苦学至深夜，学习效果仍然不好，背上了过重的学习包袱。

四、辅导员的应对策略

（一）做好预防工作

学习是学生最重要的任务之一，且学生进入大学之后变化最大的就是来自学习方面的变化，也是每个学生必须面对的问题。辅导员需要在新生刚入校时做好预防学习适应

问题,可以通过讲座、经验交流会等形式,提前给学生展示大学学习的特点以及与高中学习的区别,让学生一开始就有心理准备应对即将到来的变化,这可以解决大部分学生的学习适应问题。

(二) 有针对性地开展小组活动

对开展预防工作后,还是出现学习适应问题的学生,可以根据不同情况,如学习目标不明确、学习态度不端正、学习动力不足等,把他们分成不同的小组,设计相应的团体辅导计划,有针对性地开展小组活动,通过小组成员之间的相互交流与触动,帮助学生发现自身问题所在,明确自己的学习目标,发掘学习动力,适应大学学习生活。

(三) 对突出典型进行重点关注

在进行小组活动中,辅导员会发现,有的学生学习适应问题相对比较严重,仅仅参加小组活动无法对其产生明显的作用,那么对这部分学生就需要重点关注,进行个别辅导。

1. 了解学生目前的学习适应问题

通过耐心的倾听与积极的无条件关注,与学生建立良好关系,获得学生信任;然后了解学生目前的学习状况、高中时期的学习状态、目前存在的问题与困惑、期望达到的目标。

2. 判断学生学习适应问题严重程度

搜集到学生的相关信息之后,辅导员要判断学生所面临的问题是属于一般性的、通过简单谈话、引导、鼓励就能解决的学习适应问题,还是属于需要专业心理咨询介入才能解决的相对较严重的学习适应问题。

如学生面临的是一般性的学习适应问题,那么辅导员本身就可以对其进行处理。首先,帮助学生树立克服困难的信心和勇气。能考进大学的学生相对来说都是成绩比较优秀的学生,其自尊心强,在以往自己最擅长的学习方面受挫后,会让其引发消极情绪,特别是导致其对自我的怀疑,自信心下降。因此首先要帮学生明确目前面临的困难是暂时的,肯定是可以克服的。其次,与学生一起来讨论目前所面临的问题,澄清问题的性质。如究竟是学习目标不清、学习态度不端正、学习方法不恰当或是学习兴趣不足等。再次,讨论解决问题的方法。确定具体问题之后,和学生一起来讨论如何解决目前的学习问题。最后,定期对学生进行追踪关注。学习适应是一个长期的过程,一次谈话肯定不能解决问题。因此要对学生进行跟踪关注,了解学生学习状况,同时给予学生相应的支持与鼓励。如学生面临的是相对较严重的学习适应问题,那就需要转送或建议到学校心理咨询中心,接受专业的心理辅导。

从本章所选的两个案例来看,第一个案例的主要问题是自身定位的问题,如何调节好自身的心理状态是首要应该解决的问题。二流学校和一流学校在校园环境、硬件设施等方面的确有诸多差距,但最主要的还是个人如何有效利用资源的问题。“没有最好的学校,只有最优秀的个人”,这句话适用于每一个人,重要的是引导 Y 君认识自己目



前要学的专业是否是自己真正感兴趣的专业，如何做好专业课的学习，这才是最重要的。第二个个案主要涉及学习和培养综合素质的关系，也就是如何处理学习和社会实践的关系。现代社会立身处世，能力比知识更重要，但知识是转化为能力的前提，所以文化学习是不能放弃的。在学习的过程中，如果有时间、有兴趣，有必要参加一些社团或做兼职来锻炼自己的动手能力、适应社会的能力、人际交往能力，但不能以丧失对学习的兴趣为代价。如果参加社团过多，导致补考、休学、退学，是得不偿失的。

（四）获得家长的支持与配合

不论是何种情况，辅导员都需与家长沟通，让家长了解自己孩子目前的状况（注意保护学生的隐私），并理解其所面临的困境，给予孩子相应的支持。很多家长非常在意孩子的学习成绩，但是并没有过多地关注其心理状态，一旦得知孩子成绩下滑时，第一反应是责备，这将给孩子带来更大的心理压力。其实，学生在面临适应困难时，来自老师、家长等的鼓励与支持显得尤为重要。所以辅导员帮助学生获得家长的理解与关注对帮助学生克服学习适应困难非常重要。

附：学习适应团体辅导方案

学习适应团体辅导设计

辅导目的：让学习适应性不良的学生通过小团体的四次专题辅导，在创设的小团体环境中各个成员自我开放、释放各自的潜能，个人得到积极性的自我成长，从而达到对学习产生兴趣的辅导目的。

团体人数：10~20人

辅导次数：4次

每次辅导时间：30分钟

第一次 初次相识

活动目的：组建小组，通过活动让小组成员之间相互认识，消除陌生感，逐步认识和了解小团体中的成员。

方案实施：

一、见面会

教师组织成员说明活动目的，调动学生参与的积极性。

二、活动

1. 热身活动：“大风吹”。所有人围成一个大圈，并在每个人的脚底下画上一个大圆圈，最后1个站在圈的中间。由中间的人发出口令：“大风吹呀！”其他人异口同声问：“吹什么？”中间的人回答到：“吹所有的女生”、“吹穿白衣服的”等（找出站在圈上，两个或者两个以上具有相同特征的，说出其特征即可）。所有的站在圈上的女生（穿白衣服的人）都要跑动换个位置站到其他圈上，原先站在中间的人同样也要找个圈站位。最后，哪一个没有圈站的人，就站到大圈中表演一个节目！

2. “我是谁”：把自己的基本情况（姓名、班级、性别、生日、父母情况等）写在登记表上，大声向大家宣读。

3. “我的困惑”：让学生分成3~4个小组，交流自己初到大学是怎样面对学习中的困惑的。每个小组派2个同学到大组交流。

4. 每个成员交流当天的感受。

三、教师小结：其实同学所面临的困惑有普遍化的特征，即大家都有，降低同学的焦虑。

第二次 凝聚阶段

活动目的：让小组成员在活动中展示真实的自我，解决成员之间的冲突与抗拒，营造坦诚而互相信赖的团体气氛。

一、方案实施

1. 热身活动：“心有千千结”。让所有成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。在节奏感较强的背景音乐中，大家放开手，随意走动，音乐一停，脚步即停。找到原来左右手相握的人分别握住。小组中所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“手链”。在节奏舒缓的背景音乐中，主持人要求大家在手不松开的情况下，用各种方法，如跨、钻、套、转等（但手不能放开），将交错的“手链”解成一个大圆圈。

体验分享：（1）面对“死结”，你们一组同学的态度有何不同？（2）你们是胜利了还是失败了？如果胜利了，你们是如何解开死结的？失败的有何感想？

2. “火眼金睛”：重新分组，让学生找出自己在以往学习中成功解决问题的方案、经历，在小组内交流。学生在交流中体验学习困难对内心的冲击，并在组员中找到认同。

3. 每个成员交流本次活动的感受或体会。

二、教师小结。鼓励成员面对困难。

第三次 激荡探索

活动目的：在充满自信的、理解、真诚的团体气氛下，鼓励成员探索个人的学习态度、感受、行为。

方案实施：

1. 热身活动：“成长三部曲”。鸡的成长状态为：蹲着——鸡蛋，半蹲——小鸡，站立——大鸡。成员们最开始都是鸡蛋，然后找同为鸡蛋的成员用猜拳的形式决胜负，赢了的便成长为小鸡，小鸡找与自己一样的小鸡猜拳成长为大鸡，输了的小鸡又变回鸡蛋，重新找另外的鸡蛋猜拳，大鸡之间的猜拳方式类似，赢了的可以回到自己的位置上，输了的又变回小鸡。

2. “我能行”：让学生面对自己的学习困难，说出自己的解决方法，并在小组内交流。

3. “互助沙龙”：选择一个组员作为自己的帮助对象，帮他解决一个或者是多个学



习困难。

4. “点子大放送”：全体组员在一起交流帮助他人后的感受，让接受帮助的同学表示感谢。教师对实施帮助的同学赠送“智慧笑脸”。要求各组员还要回家准备一个自制礼物送给小组成员。

第四次 结束阶段

活动目的：促使学生态度与行为的迁移，处理惜别情绪。让成员面对即将分离的实事，协助成员整理、归纳在团体中学到的解决学习困难的方法，增强学习自信心。

一、方案实施：

1. 热身活动：“可怜的小猫”。

目的：活跃气氛，训练大家的幽默感。

具体操作：

(1) 全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。

(2) 小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说“哦！可怜的小猫。”但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。

(3) 抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。

2. “锦囊妙计”。各组员之间交流收集的克服学习困难的方法。选择一些好的方法作为礼物赠送给小组成员，让接、赠双方谈谈心情。以此鼓励学生结交伙伴。

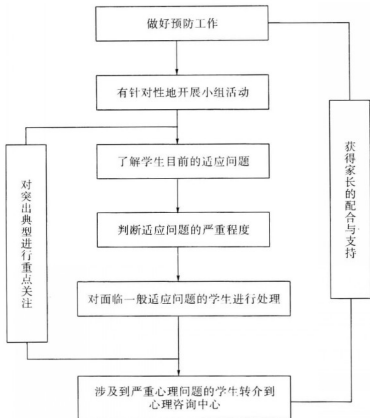
3. “好伙伴伴我成长”。让学生选择自己喜欢的组员作为自己的好伙伴，把自制的礼物赠送给他（她），双方谈感受。

4. 成员总结此次活动的感受。

5. “同唱一首歌”：播放学生们自行选择的歌曲，让全体成员同唱一首歌。

二、教师小结活动：同学们共同相处了四次活动，其中的体验和感悟让大家回味无穷。在这里大家都学习到了克服学习困难的方法，也总结出一些好方法。希望你们在以后的学习活动中积极地去尝试。其中必然有克服不了的问题，希望你们能够随时来找老师帮助，老师也会随时恭候你们的到来。

附：辅导员工作思路图



第三节 环境适应——“离开曾经的环境，我该怎么办？”

一、问题呈现

个案1：张某，男，18岁，大一新生，个头不高，身体瘦弱，性格内向、不善言辞。出生在一个偏远的农村，是家里的独子，全家人自他出生就对他非常疼爱，再加上一直都是村子里成绩最好的娃，是全村孩子学习的榜样。家里虽然比较穷，但从没有委屈过他，尽量满足他的一切要求。但自从进入大学之后，周围的一切都是陌生的，以前学习好，大家都喜欢他，无论到哪里都是焦点。可现在变了，没有人捧自己，感到很失落，很不适应，不知如何与老师、同学交往。自己也曾想改变孤立状态，但没有成功。他感到在学校活得太累，头疼、失眠、注意力分散，成绩明显下降，有退学的想法。



思考：是什么导致了张某如此的心境？

案例2：朱某，女，18岁，独生子女，身高1.55米左右，长相可爱。家庭条件优越，父亲经营着家族企业，母亲是位全职太太，家族的其他成员皆事业有成。该生自小成绩优异，在家除了读书不需要做任何事，高中时去国外旅游一个月，所有的脏衣服原原本本带回了家。家里所有的决定均由妈妈为其代理，妈妈说什么她就做什么，从不怀疑。进入大学之后，没有了家人的照顾，面对需要独立的环境，没有办法适应，不知道如何洗衣服，打理自己的日常生活，严重影响到她的成绩。她不知道怎么办，情绪抑郁。

思考：朱某的问题在哪里？

二、辅导员困惑

困惑一：虽然学生环境适应不良会在一开始就出现，但表现出来的时间却有些滞后。如果学生自己不主动求助，一般都会等到影响到学习成绩之后辅导员才能觉察到。如何及早发现并帮助这部分人群？

困惑二：学生环境适应不良的原因归根结底问题都在父母身上，但即使辅导员努力与父母沟通，很多父母也无法觉察到自己的问题，反而一味去责怪孩子或迁就，增加孩子心理负担，对解决问题本身没有任何意义。辅导员应如何与家长进行沟通？

三、大学生环境适应心理分析

（一）大学生环境适应现状

1. 大学生环境适应的定义

环境适应是指个人与环境取得和谐关系而产生的心理和行为的变化。环境主要包括自然环境和社会环境，我们这里所说的环境适应是指大学生对校园环境的适应。当前的大学生独生子女较多，独立性较弱，生活自理能力比较差。在中学阶段，他们还可以依赖父母。但是考上大学之后，在新的学习生活环境下，离开了父母的大学新生，就面临许多困难，甚至连最基本的生活都无法料理，于是就会表现出时间安排不合理、生活规律紊乱等适应问题。从中学到大学、从乡村到城市、从家庭生活到集体生活、从依赖到独立，大学新生所遇到的环境变化是巨大的，环境的变化会给大学生带来诸多不适应和巨大的心理压力。

2. 特点

刚刚跨进大学校园，面对全新环境，几乎所有新生都有不同程度的不适感。山东理工大学张爱莲的调查结果显示，大学新生产生心理困扰的原因按比例高低依次为：自卑感、期望值引起的失落心理、生活环境不适应、人际关系不良、想家、学习的竞争压力、目标不明确、缺乏学习动力、恋旧、孤独、教学方式不适应、就业压力、对所学专业不感兴趣、担心不能和新同学处好关系、自理能力差、经济困难、考试恐惧、性格孤

僻、新环境中的防范心理、如何处理与异性同学的关系、学生干部工作压力、学习与课外活动的冲突、不会合理安排大量的课余时间、努力学习与放松之间的矛盾、挫折与打击、怀念高中时的充实感等。不难看出,以上都属于新生环境适应不良问题,主要包括生活环境、学习环境、人际环境和心理环境等方面。

3. 大学生环境适应的现状

新生进入大学后,面临着生活条件、生活方式、口音差异、风俗习惯、作息时间等各方面的变化,特别是要改变以往依附型生活方式,开始向独立生活方式转变,而这种生活方式的转变需要很多时间。依据武汉大学对完全适应大学生活所花时间的调查显示:“一个月左右”占43.36%;“一个学期”占46.90%;“一年”占7.96%;“更多”占1.77%。^① 研究结果显示,大部分新生可以通过自己的努力在第一个学期中逐渐适应大学生活,但是有接近10%的新生需要更多时间去适应,并且在适应过程中有障碍。新生因不适应生活环境所产生的焦虑与挫折感若不能及时消除,很容易引发不良的连锁反应。

(二) 影响大学生环境适应的因素

1. 不同性别、生源的影响

研究表明^②,男生的适应情况优于女生,这主要是因为男生在进入大学后,注重在各方面发展自己,能以更积极的态度融入大学生活。相比较而言,由于大学的学习氛围发生很大的变化,女生体会到了更多的不确定因素,对于自身的定位不明确,所以更容易出现焦虑、抑郁等适应问题。来自小城镇、中小城市的学生对生活环境的适应能力要强于大城市学生。这是因为来自小地方的学生生活环境相对艰苦一些,大学里面提供的生活环境与其之前的生活环境相差不大,甚至更优越;同时他们更容易站在他人的角度去考虑问题,因此适应得更快。

2. 不同家庭环境和家庭教养模式的影响

家庭环境是影响大学生身心适应能力的重要因素。大量的研究表明:不良的教养方式与儿童青少年问题行为的发展有实质性的联系。家庭教养方式有民主型、溺爱型、粗暴型和放任型。与其他方式相比,民主型家庭中的孩子更具有自信、独立、乐观等积极个性特点和较强的适应能力,而溺爱型、粗暴型和放任型的家庭往往不利于培养孩子的健全人格。此外,家长的素质、人格、举止言谈、生活方式、教育态度等都有意或无意地影响着儿童,长时间的耳濡目染、潜移默化,对儿童的思想观念、行为准则以及行为习惯的形成都起着重要作用。其中大学生家庭存在的溺爱型最为普遍,这个对大学生环境适应能力影响很大。

① <http://tieba.baidu.com/?kz=589451437>.

② 李晓岚,王有智,王文霞. 大学新生适应状况及影响因素分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17 (11).



（三）大学生环境适应中存在的主要问题

对于众多的大学新同学来说，他们可能是第一次远离父母和亲人，离开熟悉的环境来到一个相对陌生的环境。虽然大多数的同学能够采取积极的应对方式，但是由于经验缺乏、能力不够和心理准备不足等多方面的原因使得部分同学在适应新环境的过程中出现许多问题。主要表现在以下几个方面：

1. 不良生活习惯

大学新生的诸多不良生活习惯是引发环境适应问题的主要原因。新生进入大学后，自由的生活使得他们竭力想释放自己，强烈要求独立，许多不良生活习惯逐渐显现。调查显示，在大学校园的男生群体中，承认自己吸烟的占 11.7%，承认自己饮酒的占 34.2%。同时，随着年级的增高，吸烟饮酒的比例略有上升。有熬夜习惯、喜欢打游戏的男生更是不计其数。同时，糟糕的卫生习惯也是引发环境适应问题的重要因素。部分学生在家过惯了“衣来伸手，饭来张口”的日子，到学校自己面对这些问题时，都是脏衣服一拖再拖，方便面凑合着过，洗发水东拼西凑，当几个不同习惯的人住在一起时，矛盾就引发了。

2. 生活自理能力差

部分学生在家过惯了小皇帝的日子，从来没有学习过如何打理自己的生活，到了学校后，发现自己什么都不会，也不知道从哪里下手，严重影响其自信心，也影响到了学习、人际交往等问题。在这个问题上，最通常的例子是如何理财。许多家长在进校之初就把钱打在卡上或直接给学生，也有的是每月逐月给。无论是哪种情况，学生由于以前经济都是家长控制，没有理财经历和经验，现在一下子手里有了经济掌控权，拿到钱以后就大手笔花费。因为面子或虚荣，买高档手机、电脑、服饰、化妆品，谈恋爱，很多同学成了彻头彻尾的月光族甚至负数，靠借钱过日子。

3. 个性内向

出现环境适应问题的学生有一个共通点，那就是大多个性内向、不善交流。当问题出现的时候，靠个人的力量去解决，没有办法处理的时候，也不知向外界求助，导致人际关系孤独，这使得其适应问题更加严重。

4. 学习方式不适应

“小学生是老师扶着走，中学生是老师牵着走，大学生是老师引着走。”在大学，学生不再像中学阶段在学习方面被老师严格管理和约束，学习成了自主性的过程，很多同学感到极其不适应和焦虑。在大学，考试方式也发生了变化，从中学阶段的完全闭卷考试变为写小论文、实践报告、开卷考试与闭卷考试的结合，部分学生可能也不适应，不知道大学的考试应如何去应对，担心考试不过关等等，由此导致恐惧情绪。

四、辅导员的应对策略

（一）做好预防工作

预防工作仍然是应对新生出现环境适应问题的重点。可以通过各种老生带新生的活

动带领新生熟悉了解校园环境及生活环境，消除陌生感，并传递各种生活常识。同时，辅导员在新生刚入校时期，要多到学生寝室走走，了解学生生活情况，表达关切之情，同时观察有哪些学生需要帮助。也可以在班会活动时做心理测试（心理测试问卷见后），了解学生适应环境状况，进行排查。

（二）有针对性地开展小组活动

对问题严重、需要帮助的学生，可以根据不同情况，把他们分成不同的小组，设计相应的团体辅导计划，有针对性地开展小组活动，通过小组成员之间的相互交流与触动，帮助学生发现自身问题所在，学习相应的环境适应的技能。

（三）对突出典型进行重点关注

在进行小组活动中，辅导员会发现，有的学生环境适应问题相对比较严重，仅仅参加小组活动无法对其有明显的的作用，那么对这部分学生就需要重点关注，进行个别辅导。

1. 了解学生目前的环境适应问题

通过耐心的倾听与积极的无条件关注，与学生建立良好关系，获得学生信任；然后了解学生目前的生活状况、以往的生活状况、目前存在的问题与困惑、期望达到的目标。

2. 判断学生环境适应问题严重程度

搜集到学生的相关信息之后，辅导员要判断学生所面临的问题是属于一般性的、通过简单谈话、引导、鼓励就能解决的学习适应问题，还是属于需要专业心理咨询介入才能解决的相对较严重的学习适应问题。

如学生面临的是一般性的环境适应问题，那么辅导员本身就可以对其进行处理。首先，帮助学生树立克服困难的信心和勇气。每个人到新环境中的时候，都有可能面临适应问题，只是所花时间不同，有的快些，有的慢些。当出现问题时，不要着急，给自己一定的时间，寻求相应的帮助，最终肯定是能解决问题的。其次，与学生一起来讨论目前所面临的问题，澄清问题的性质。如究竟是生活习惯不良、生活自理能力不足、与其他人相处不当等。再次，讨论解决问题的方法。确定具体问题之后，和学生一起来探讨如何解决问题。最后，定期对学生进行追踪关注。环境适应是一个长期的过程，一次谈话肯定不能解决问题。要与学生约定，定期对学生进行追踪与关注，了解学生学习状况，同时给予学生相应的支持与鼓励。如学生面临的是相对较严重的环境适应问题，那需要转介到学校心理咨询中心，接受专业的心理辅导。

本节所选的两个个案，均是典型的环境适应不良问题。个案1中张某以前是“众星捧月”，而现在在众多同学中可能变得普通、平凡，不再是众人关注的焦点，从而导致心理失衡，需要其从心理上进行调节、改变。首先，这是一个普遍的现象，很多同学都会遇到这样的问题或困惑；其次，重新全面审视自己，发现自己的优势、特长，靠自身的能力、魅力获得大家的认可。个案2中的朱某主要是因为家人的爱、家人的全面照顾



剥夺了自己成长的权利，失去独立生活的能力，需要其丢掉“拐杖”，独立成长。这是一个痛苦的“蜕变”过程，但这是其必须经历的过程，因为在以后的过程中，其必须独立面对生活，面对社会。

（四）与家长沟通，获得家长的支持与配合

不论是何种情况，辅导员都需与家长沟通，让家长了解自己的孩子目前的状况（注意保护学生的隐私），并理解其所面临的困境，给予孩子相应的支持与指导。很多家长在发现孩子环境适应不良之后，不远千里到学校“陪读”。这个方式只能是应急措施，从长远来看，还是要逐步真正解决学生的适应问题，而不能一直让学生对家长形成依赖。家长对学生目前状况的理解与态度关系着学生是否能真正获得适应环境的能力。

有的家长可能对孩子过于迁就，辅导员要与家长交流：大学生活是新生走向社会的开始，从依赖到独立、从不成熟走向成熟的过程；父母的关爱对学生健康成长仍是重要的支柱，但要强调父母对子女关爱的内涵不只是物质上的，更重要的是精神上的鼓励、细腻的情感交流、严格的做人要求，培养孩子走向独立，成为自立、自强的社会个体。

附：团体辅导方案

“大学新生适应”团体方案

方案1：

一、开始阶段

（一）辅导者开场白

经过两个多月的暑期生活，从高中刚进入大学，大家心里一定有很多的想法，比如好奇、兴奋，或失望或无奈，什么情绪都有。希望通过今晚的活动，大家可以交流一下，看看同学们之间彼此的想法有什么相同的地方或不同的地方，相互之间能够得到一些启发。

（二）宣布规则——给大家的要求

我们今天活动的目的是促进大学新生间的相互适应，活动的过程中要做一些游戏，请大家在活动的过程中：

1. 注意力集中于此时此地，真诚地表现自己；无条件地接纳他人，因为我们都是大学新同学。
2. 关闭手机（给大家1分钟的时间），或使手机处于静音状态，活动过程中不接听电话。
3. 在活动的过程中，如果有同学发言，请其他同学保持安静，这是对同学的尊重，也是对自己的尊重。只有学会尊重别人的人，才能在生活的过程中保持良好的人际关系。

二、过渡阶段

热身活动：“大风吹”或“滚雪球”。

三、工作阶段

(一) 自由走动

让我们怀着真诚理解他人的心情，请注视他人，面带微笑，尽可能多地和同学交往。自由走动，尽可能争取有机会与每位同学握手，并说一声“你好！”

(二) 2人小组活动

4~5分钟后，指导者宣布“暂停”！请同学相互作自我介绍：每位同学面对的人，或正握着手的人就成了他的朋友，结成两人小组，坐下来采用“剪刀、石头、布”的形式开始相互随机确定先后发言次序。规定介绍的内容至少包括：姓名、来自何地、有什么兴趣爱好等，每人2分钟，然后漫谈2分钟。

(三) 4人小组活动

1. 原来的两个2人小组合并，开始向他者介绍。即每人将自己刚才认识的朋友介绍给另外两个人，介绍的次序用“手心手背”方式随机确定。每人2分钟。

2. 当4个人已经相识时，指导者让他们交流一下高中时代最快乐的事情或最愉快的事情。

(四) 8人小组活动

1. 指导者要求两个4人小组合并，成为8人小组，开始自我介绍，介绍的内容同前。从第1人开始，第2人重复第1人的信息，依次类推。这时，8个团体成员距离很近，表现出对他人介绍的极大兴趣。而且当有的成员一时想不起太多的信息，全体成员一起帮助他，当最后第8个人介绍完毕，全组为他鼓掌以示鼓励。

2. 每个小组选举一个组长，组长主持成员交流以下事情：(1) 到学校后有什么感受？困惑？或期待？(2) 今后有什么学习、生活的打算和计划。每一个成员都要发言，最后请一位同学到大组作总结发言。

3. 组长组织组员在组内做以下事情：给小组取名字、提一个口号，做一个表示小组口号的姿势（造型）。

(五) 大组活动

请每个小组同学先选派代表发言，再说小组的名字、口号、造型等。

四、结束阶段

1. 请同学自愿分享本次活动的感受。

2. 指导老师作总结、对同学进行祝愿。

方案2^①：

将实验组班级分为5个小组。各小组在同一时间、同一地点进行班级心理辅导活动。辅导形式是班级团体辅导与小组辅导相结合，即班级讲座、班集体交流、分享与小

① 张冬梅，赵晓川. 促进大学新生环境适应的实验研究 [J]. 心理科学，2008（6）.



组讨论、游戏活动体验相结合。班级心理辅导活动方案如下：

(1) “介绍自己。”旨在创造班级接纳的氛围，促使学生认识新同学。要求班级成员在各小组介绍自己，与小组成员相识；然后各小组轮流在全班同学面前介绍自己。

(2) “找朋友。”旨在使学生学习人际交往的方法，进一步认识新同学。每位学生手持一张“寻人信息卡”，寻找兴趣、爱好、家乡、血型等与自己有相同特点的同学填写其姓名；与自己有共同特点的同学握手交谈。

(3) “我的自画像。”旨在通过自我探索，使学生认识自己、认识他人。要求每位学生做纸笔练习，完成“自画像”，然后在小组中解释自己“自画像”的含义。

(4) “生涯规划。”旨在帮助学生学会规划自己的未来发展，制定大学四年学习计划。辅导教师在全班做“生涯规划”讲座，然后小组讨论自己的“生涯规划”。学生撰写辅导后作业：“我的生涯规划”。

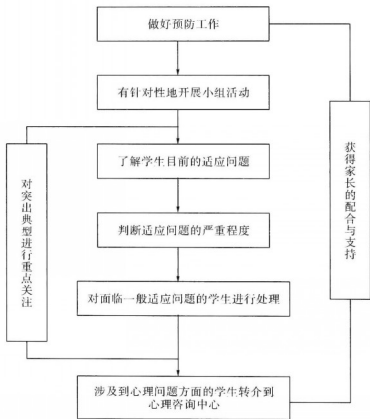
(5) “一年里最重要的事。”旨在帮助学生理清事情的轻重缓急，学习优化时间管理。要求学生写出自己一年里最重要的五件事，并写出理由；然后删除最不重要的一件事，并写出理由，依次类推，最后删除到只剩下一件事。每位成员在小组中交流自己的删除过程及体会。

(6) “户外团体游戏。”旨在培养信任他人及团体合作精神。各小组完成“信任之旅”、“坐地起立”活动；五个小组一起进行“风火轮”竞赛游戏。

(7) “音乐疗法。”旨在使学生学习采取音乐调节情绪的方法。辅导教师做音乐疗法讲座，学生现场倾听音乐，体验音乐对情绪的调节作用。

(8) “新生联欢会。”旨在结束班级心理辅导，评估与展示辅导效果。每位成员讲述自己参与辅导的体会及入学以来的进步与变化；小组集体或派代表演出节目，展示自己。

附：辅导员工作思路图



第四节 自我同一性问题——“如何走出自卑的阴影？”

一、问题呈现

个案1：王某，女，20岁，某高校大学一年级学生，来自重庆一区县。身高156厘米，体重60公斤左右，无重大躯体疾病史，家族无精神疾病史。父母均是个体户，家庭经济一般。家中还有一个妹妹，与求助者年龄相差5岁。妹妹出生后，父母关注的焦点都转移到了妹妹身上。“我什么好的东西都要让给她，让我觉得很委屈，不过我还是很喜欢妹妹。”

王某在小学、初中阶段在性格上一直很要强，成绩很好，到高中成绩下滑。“刚入校时，我发现寝室条件差，想换寝室，但爸爸不让换，我很伤心。”

“我成绩不太好，很自卑。我觉得寝室的同学们都看不起我，对我不好，不够关心我。”



但我认为自己很强，比其他人都厉害，其实我打心眼里瞧不起其他人，我和他们不一样。我不太合群，不能认同他人的想法和行为。但如果可以的话，我还是想和室友交流。”

“寝室的同学们都认为我很自私，但我自己不这么认为。举个简单的例子吧，我们寝室阳台很小，晒衣服是个大问题，每次晒衣服的时候只有把衣服放在晾衣竿的中间才能晒到太阳。”“那你怎么晒衣服呢？”“我会把晾衣竿中间的衣服拨到旁边去，我的放中间。”

思考：王某自私吗？

个案2：艳，女，大二。

外表问题是艳最大的心病，是否定自己最好的理由。艳个子不高，外表普通，但绝不丑陋。艳说最顾及的是自己的罗圈腿，其实，如果不注意，别人根本发现不了她的罗圈腿，但艳觉得人家就是注意自己的罗圈腿。

尽管成绩不错，在班里还是前几名，但艳就是觉得自己很压抑，想很多：在这所以美女闻名的学校，我就是默默无闻的小草，没有人能注意我；我成绩好又怎样呢？今后找工作，人家都是看外表，像我这样长相的女孩子，哪个单位要？在这样的心境之下，艳的学习受到极大干扰，上课的时候老走神，记单词的时候老集中不了注意力。艳知道这样会影响成绩，但又克制不了。随着期末考试的临近，她更焦虑了，晚上无法入眠，白天心神不定，总觉得思绪是飘的。

“这样下去，如何应对？”艳感到了恐慌，万般无奈之下，她找到了辅导员，哭诉自己的心境。

思考：该怎么帮助艳？

二、辅导员困惑

困惑一：自我同一性形成中的问题几乎是每个学生都会碰到的问题，如何去发现并判断哪些学生需要帮助是个难题。

困惑二：自我同一性问题覆盖面广，在职业选择、性别角色态度、宗教信仰和政治观点等领域都有可能涉及，辅导员在问题的准确度上有时候难以把握。

困惑三：自我同一性问题受多种因素的影响，因为它不仅与学生个性、成长经历、所处环境等因素有关，更受学生家庭氛围影响颇大，辅导员在解决问题时对后者无法介入。

三、关于自我同一性问题的相关知识

（一）大学生自我同一性的定义及发展

1. 大学生自我同一性的定义

根据埃里克森的人格发展理论，在青年期，青少年需要发展自我同一性，以使自己

的角色定位,整合内在与外在矛盾或冲突,如果在这个阶段不能获得同一性,就会产生角色混乱。同一性来源于多种与自我相统一的心理社会体验,包括对个人以往各种身份、各种自我形象的综合感,以及个体对合适伴侣作出明智选择的意识和感受。具体地说,同一性指的是我们是什么人,我们想成为什么人,我们应该成为什么人,以及我们不想成为什么人或者我们知道自己不可能成为什么人。与同一性相反的另一极端是同一性混乱,即同一性危机。同一性混乱是指内部和外部之间的不平衡感和不稳定感,或者是感受不到一个人的生命是向前发展的,不能获得一种满意的角色或职业所提供的支持。埃里克森在临床中发现,同一性混乱对青年精神健康的危害极大,轻者引起人格的不良适应,重者导致神经症或精神病。

2. 大学生自我意识的发展

自我意识与同一性是同一个概念。在个体的发展过程中,童年期是人格开始形成的时期,少年期和青年期则是人格初步形成并定型的时期,成年期是人格成熟时期。自我意识是人格发展的核心要素,在自我认知、自我体验与自我控制三者相互影响、相互作用的过程中,自我意识逐步成熟,期间经历了分化——矛盾——整合的过程。

自我意识的分化是导致大学生出现心理问题的主要原因,主要表现在以下六个方面:

第一,主观我与客观我之间的矛盾。自我有主观我与客观我之分,英语中的 I 与 Me 能很好地区分这一含义,前者是主观我,用来表示我是什么,我做什么;后者作宾语使用,表示怎样看待我,给我什么。主观我是一个人对社会情境做出的反应,是自我中积极主动的一面。主观自我与客观自我应该是统一的,这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是个人与社会的统一,是“自我同一性”的形成,更是良好的自我意识的标志。但是,由于自我的结构是多种多样的,每个人所处的社会环境存在着很大的差异,主观我与客观我并不总是存在着统一。

大学生的主观我与客观我的矛盾相对突出。作为同龄人中能够接受高等教育的人,大学生对自我有较高的积极评价,但由于他们远离社会,缺乏社会经验,在校园浓郁的学术与文化氛围中生存成长,对社会的了解缺乏切肤的实际。另一方面,社会上对当今大学生“重理论轻实践、重专业轻基础,重科学轻人文”的评价及“本科生不专,硕士不研,博士不博”的看法,特别是随着高等教育大众化进程的推进,适龄青年接受高等教育机会的增加,社会对大学生的评价更趋客观。大学生回归本位,身上光环的消失使他们产生失落感。

第二,理想我与现实我的冲突。理想我是指个人想要达到的完美的形象,是个人追求的目标,它引导个体实现理想中的个人自我。现实自我是个人从自己的立场出发,对现实中自我的各种特征的认识。现实自我又称个人自我,主观性较强。在现实生活中,理想自我与现实自我总是存在着一定差距的,合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。但是,如果差距过大,则有可能引起自发的分裂,导致一系列心理问题。

青年时期的大学生,心中承载着无数的梦想,每个人都渴望拥有一把登天的天梯,



他们有抱负、有追求、有理想，成就动机强烈，特别是当市场经济将人们的成就意识凸现时，很多大学生心中涌动着比尔·盖茨般成功的梦想，他们为自己设定了一个美丽的“理想我”，也对大学生活进行了理想化的设定。但当他们一脚踏入大学时，现实与心中的理想形成了巨大的落差，新生出现了“理想真空带”与“动力缓冲带”，一时间找不到自己生活的方位。对理想自我的渴望与对现实自我的不满构成了这一时期大学生自我意识发展的重要组成部分。值得重视的两个方面是：一是“理想我”与“现实我”有一定距离是正常的，它可以激励大学生奋发图强、积极向上，向着梦中的方向飞奔；二是当“现实我”距离“理想我”太过遥远时，大学生会产生各种各样的心理不适甚至自暴自弃，变得平庸无为，无所事事、没有动力。当“理想我”与“现实我”发生冲突，积极的自我调适应非常必要。这时，大学生要重新调整和评估自己的理想，直到通过努力可以达到为止。

第三，独立与依附的冲突。大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，但由于长期的校园生活使他们应有的社会阅历与经验相对匮乏，当应激事件出现时，却又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。另一方面，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求自立的同时，却又不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助。特别是对于某些独生子女来说，由于长期受到父母的溺爱，这种独立与依赖的矛盾就表现得非常突出。

应当指出的是，独立并非意味着独来独来，独立并非不需要任何人的帮助和指导，并非不需要依赖别人，而在于个人必须对自己的行为负有责任。“一个好汉三个帮”，即使是一个独立性很强的人，也有依靠别人的需要。不同的是，独立的人更多的是依靠自己的力量和努力去克服或解决自我的问题，而不是完全依靠他人的帮助或依赖于别人；独立的人能够权衡利弊、审时度势，能够勇敢作出决定并能够勇于承担自己的行为责任。

过分的依附使大学生缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见；而过分的独立又使部分学生陷入“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折时又会出现不知如何寻求帮助的情况。事实上，任何心理成熟的独立的现代人，都需要他人的帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可或缺的。

第四，渴望交往与心灵闭锁的冲突。没有哪个时期比青年时期更加渴望友情与爱情的滋养，更加渴望同辈群体的认同与归属感。在这个时期，每个人都渴望着爱与友谊，渴望着交往与分享，渴望着自我价值得到实现，渴望着探讨人生的真谛，寻找人生的知己，希望成为群体中受尊敬与欢迎的人；然而另一方面，大学生的自我表露又受着心灵闭锁的影响，总是不经意地将自己的心灵深藏起来，与同学有意无意保持着一定的距离，存在着戒备心理，不能完全敞开心扉交流与沟通思想。这也是大学生常常感到的“交往不如中学那么自如真诚”的原因所在。

第五，自负与自卑的冲突。自信是一种健康的心理，是一种健全自我意识与成熟人格的标志。但是，由于大学生的自我意识尚在发展过程中，心理尚未完全成熟，不可能对自己有正确的认知，因而对自己的认知往往会出现自信的偏差：自卑或自负。自负是一种过度的自信，拥有这种心理的人，缺乏自知之明，往往以为自己对而别人错，把自己的意志强加在别人身上，不能与人和睦相处。自卑是一种自我否定自我，表现为对自己缺乏信心，对自己不满和否定自我，拥有这种心理的人总以为自己存在着缺点、不足与失误，因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏独立主见。自负与自卑总是紧密相连的，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比，大学生体现出较高的自尊与自信，他们渴望成功，不甘落后，对成功的渴望与预期高，特别是当小小的成就来到身边时，很容易表现出骄傲自大、唯我独尊、自我中心，相当自负，好像世界尽在手中的控制感。当遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利如考试失败、恋爱失败等，他们便开始怀疑自己的能力，进而产生自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑之中。这些都与大学生自我认知不良、自我定位不准确有关。

第六，理智与情感的冲突。大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，或高或低，波动性大、易冲动、不易控制。但随着身心的发展，认知水平的提高，大学生渐渐成熟，在遇到客观问题时，既想满足自己情绪与情感的要求，又想服从于社会及他人的需求。特别是当遇到失恋等人生打击时，尽管理智上能够理解，却在感情上难以接受。

3. 埃里克森的人格发展理论

埃里克森把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段，这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的，所以这个理论可称为心理社会阶段理论。每一个阶段都是不可忽视的。

埃里克森的人格终生发展论，为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容，任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终生发展造成障碍。它也告诉每个人你为什么会成为现在这个样子，你的心理品质哪些是积极的，哪些是消极的，多在哪个年龄段形成的，给你以反思的依据。

(1) 婴儿期（0~1.5岁）：基本信任和不信任的心理冲突

此时不要认为婴儿是一个不懂事的小动物，只要吃饱不哭就行，这就大错特错了。此时是基本信任和不信任的心理冲突期，因为这期间孩子开始认识人了，当孩子哭或饿时，父母是否出现则是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了希望这一品质，它起着增强自我的力量。具有信任感的儿童敢于希望，富于理想，具有强烈的未来定向。反之则不敢希望，时时担忧自己的需要得不到满足。埃里克森把希望定义为：对自己愿望的可实现性的持久信念，反抗黑暗势力、标志生命诞生的怒吼。

(2) 儿童期（1.5~3岁）：自主与害羞和怀疑的冲突

这一时期，儿童掌握了大量的技能，如，爬、走、说话等。更重要的是他们学会了怎样坚持或放弃，也就是说儿童开始有意志地决定做什么或不做什么。这时候父母与子女的冲突很激烈，也就是第一个反抗期的出现，一方面父母必须承担起控制儿童行为使



之符合社会规范的任务，即养成良好的习惯，如训练儿童大小便，使他们对肮脏的随地大小便感到羞耻，训练他们按时吃饭，节约粮食等；另一方面儿童开始有了自主感，他们坚持自己的进食、排泄方式，所以训练良好的习惯不是一件容易的事。这时孩子会反复应用“我、我们、不”来反抗外界控制，而父母决不能听之任之、放任自流，这将不利于儿童的社会化；反之，若过分严厉，又会伤害儿童的自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当，儿童就会产生怀疑，并感到害羞。因此，把握住度的问题，才有利于在儿童人格内部形成意志品质。埃里克森把意志定义为：不顾不可避免的害羞和怀疑心理而坚定地自由选择或自我抑制的决心。

(3) 学龄初期（3~5岁）：主动对内疚的冲突

在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励，幼儿就会形成主动性，这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力，那么幼儿就会逐渐失去自信心，这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里，缺乏自己开创幸福生活的主动性。

当儿童的主动感超过内疚感时，他们就有了目的的品质。埃里克森把目的定义为：一种正视和追求有价值目标的勇气，这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制。

(4) 学龄期（6~12岁）：勤奋对自卑的冲突

这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识技能的地方。如果他们能顺利地学习课程，他们就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑。另外，如果儿童养成了过分看重自己的工作态度，而对其他方面漠然处之，这种人的生活是可悲的。埃里克森说：如果他把工作当成他唯一的任务，把做什么工作看成是唯一的价值标准，那他就可能成为自己工作技能和老板们最驯服和最无思想的奴隶。

当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得有能力的品质。埃里克森说：能力是不受儿童自卑感削弱的，完成任务所需要的是自由操作的熟练技能和智慧。

(5) 青春期（12~18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突

一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题，另一方面更重要的是青少年面临新的社会要求和社会冲突而感到困扰和混乱。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机是角色混乱。

这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（一个人心理上的自我）。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生活增添绚丽的色彩。

埃里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题上，他说：如果一个儿童感到他所处于的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性，他将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。在人类社会的丛林中，没有同一性的感

觉,就没有自身的存在。所以,他宁做一个坏人,或干脆死人般的活着,也不愿做不伦不类的人,他自由地选择这一切。

随着自我同一性形成了忠诚的品质。埃里克森把忠诚定义为:不顾价值系统的必然矛盾,而坚持自己确认的同一性的能力。

(6) 成年早期(18~25岁):亲密对孤独的冲突

只有具有牢固的自我同一性的青年人,才敢于冒与他人发生亲密关系的风险。因为与他人发生爱的关系,就是把自己的同一性与其他人的同一性融合为一体。这里有自我牺牲或损失,只有这样才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系,从而获得亲密感,否则将产生孤独感。埃里克森把爱定义为:压制异性间遗传的对立性而永远相互奉献。

(7) 成年期(25~65岁):生育对自我专注的冲突

当一个人顺利地度过了自我同一性时期,在以后的岁月中将过上幸福充实的生活,他将生儿育女,关心后代的繁殖和养育。他认为,生育感有生和育两层含义,一个人即使没生孩子,只要能关心孩子、教育指导孩子也可以具有生育感。反之没有生育感的人,其人格贫乏和停滞,是一个自我关注的人,他们只考虑自己的需要和利益,不关心他人(包括儿童)的需要和利益。

在这一时期,人们不仅要生育孩子,同时要承担社会工作,这是一个人对下一代的关心和创造力最旺盛的时期,人们将获得关心和创造力的品质。

(8) 成熟期(65岁以上):自我调整与绝望期的冲突

由于衰老这一必经的过程,老人的体力、心智和健康状况每况愈下,对此他们必须作出相应的调整 and 适应,所以被称为自我调整对绝望感的心理冲突。

当老人们回顾过去时,可能怀着充实的感情与世告别,也可能怀着绝望走向死亡。自我调整是一种接受自我、承认现实的感受,是一种超脱的智慧之感。如果一个人的自我调整大于绝望,他将获得智慧的品质,埃里克森把它定义为:以超然的态度对待生活和死亡。

老年人对死亡的态度直接影响下一代儿童时期信任感的形成。因此,第8阶段和第1阶段首尾相连,构成一个循环或生命的周期。

埃里克森认为,在每一个心理社会发展阶段中,解决了核心问题之后所产生的人格特质,都包括了积极与消极两方面的品质,如果各个阶段都保持向积极品质发展,就算完成了这阶段的任务,逐渐实现了健全的人格,否则就会产生心理社会危机,出现情绪障碍,形成不健全的人格。

(二) 影响大学生自我同一性的因素

1. 家庭因素

父母是儿童早期认同的对象和学习的榜样,青少年自我同一性的形成首先要综合这种早期认同。如果父母的价值观、人生观是错误的或混乱的,肯定会影响孩子自我统一性的形成。父母与子女之间开放的交流和民主的气氛,有利于青少年正确认识自我,对自我的发展进行思索。相反,父母对子女过于溺爱或滥用权威,都不利于青少年自我同



一性的确立。自我同一性包括一种自信：即有信心使自己成为一个与他人期望相符的人。如果父母期望过高，会给孩子带来心理上的压力，使孩子感觉“我无论如何也无法成为他们所期望的那样的人”。埃里克森指出：“如果一个儿童感到他所在的环境剥夺了他在未来发展中获得同一性的可能，这个儿童就会以令人吃惊的方式抵抗社会环境。”

2. 学校因素

学校的教育观念和教育方式对青少年形成自我同一性有很重要的影响。传统的以考试为目的的应试教育使学生失去思考的时间，成为考试机器，个性发展的空间受到限制，自我探索的机会被剥夺。因此学校应提供全面、适度的教育，突出创新性，注重学生主体性的发展，要多给学生空间和机会去探索 and 发现。自我同一性确立的另一个侧面是“一体感”或“连带感”，如果青少年在家庭，尤其是在学校集体中找不到这种一体感，他们就会向校外寻找这种归属感，结果是很容易选择消极同一性，从而出现问题并给社会带来危害。

3. 社会因素

首先，社会为青少年提供一个值得尊重的主流文化。社会文化环境是青少年心理发展的前提和背景，一个社会的主流文化是积极向上的还是消极颓废的，这在一定程度上决定着青少年的主导心境。其次，社会中具备良好的成人模型和成人榜样。青少年对自己未来将成为一个什么样的人，不是完全凭空臆想的，是在社会选择的。再次，社会中民主的环境和包容的气氛对青少年同一性的行程很重要。我们的社会如何期待青少年的成长，决定了我们所给予青少年什么样的成长环境和成长氛围。

（三）大学生自我意识的独特性

与同龄群体相比，由于大学生的生活阅历与学习特点决定了大学生自我意识的独特性，主要表现在以下三个方面：

1. 时间上的“延缓偿付期”

大学并非人生必经时期，对大学生而言，思想上的独立与经济上的依赖，生理上的成熟与心理社会性成熟的滞后之间存在着深刻的矛盾。从年龄上看，大学生到了应该是自立的、独立承担社会责任的时候，但校园相对单纯的学习生活又使他们应当承担的社会责任从时间上向后延续。这种社会责任的向后延续使学生们处于“准成人”状态。这样也为大学生广泛深入细致地思考自我提供了时间的现实可能性。值得重视的是：大学生现实的责任感的后移并不能减轻他们心理上的压力，特别是对于贫困学生。很多学生在作业中写道：“每当自己坐在教室里读书时，常常不自觉地想到白发父母，本应当挑起家庭的重担，为父母分忧解难，却还要花父母的血汗钱，想来觉得非常难过，感到很不忍心。一种负罪感悄悄地袭上心头。”

2. 空间上的“自主性”

象牙塔为学生提供了一个多元文化背景下的学习环境，特别是网络更为学生提供了无限广阔的平等自由的学习与交流空间。而东西方文化的交融与发展更为大学生自我意识的发展提供了客观条件。但这种影响是双重的：一方面，大学生来自不同的家庭背

景、来自不同的地域文化、有着不同的人生追求，在共同的学习生活中，大家互相影响、互相包容，在这种互动的环境中逐渐形成自己的价值观念，特别是在心灵的沟通与碰撞中建立与尝试新的自我；另一方面，大学生在多种价值体系、多种文化的冲撞面前，原来建立的价值体系、自我观念会受到强烈的冲击，这种冲击有时甚至会使大学生怀疑自己。特别是大学新生，从原来的环境中进入新的环境中，原有的自我价值体系在重建中需要较高的反思能力与自我控制能力，“我是优秀的”可能被期末考试的“红灯”击落得一无是处。这时，调整与反思自我便显得非常重要。

3. 自我意识发展的“不平衡性”

大学生生理、心理与社会自我的发展并非平稳如河川。大学生的主观自我与他观自我往往表现出不一致性，特别是大学高年级学生，一直处于较高的自我意识水平，但随后到来的人才市场职业选择常常使他们长期建立的“高自我意识”与“自我概念”变得摇摇欲坠。一位毕业生说道：“长期以来，一直心存优越感，尽管从多种渠道了解到大学生已不再是天之骄子，但在就业市场上的冷遇还是受不了。”高主观自我与他观自我的不平衡，生理、心理与社会自我发展的不平衡都直接影响大学生自我意识发展的水平。造成这种不平衡的主要原因有：大学生的人生观、世界观尚在形成与健全之中，对自我的认识易受环境的影响；大学生自我概念仍在不断的发展变化之中，大一新生到毕业生的自我概念并不一致，只有到大学毕业才能在不断的变化与调整及社会的需求中建立自己的自我概念；三是经历高考，大学生真正开始痛苦的“心理断乳”，适应新环境、新的人际关系必然带来发展着的自我意识与自我概念的不平衡。

四、辅导员的应对策略

（一）做好预防工作

大学生新生初入学时，环境变化巨大，面对的矛盾众多，处于自我同一性形成的重要时期，这段时间其自我同一性的发展直接关系到大学生在大学期间甚至毕业之后的发展。因此，自我同一性问题是每个学生都必将面对的重要课题之一，预防工作仍然是应对新生自我同一性问题的重点。辅导员可以通过讲座、谈话、学生活动等各种机会为学生传递相关知识，使他们能应对大学初期自我同一性形成可能会出现的问题，同时，为学生们提供优秀的学习榜样，创造民主、自由的氛围，使学生有一个良好的学习环境。此外，辅导员要特别注意，自卑是大学生自我同一性形成中的主要问题，要特别注意这部分学生。

自卑者的主要表现我们大致概括为以下7条：

第一，怨天尤人。他们总是抱怨自己所得到的待遇不公正，烦恼于为什么自己总是遇上倒霉事。实际上，这是在推卸自己应负的责任，用抱怨他人来掩饰自己，用责备他人来抬高自己。

第二，缺少密友。一般来讲，自卑心理强的人通常没有亲密的朋友，这些人或是表现出清高，独来独往，或是没有勇气与人交往，封闭自己。由于不能很好地与人沟通，



缺乏与他人的相互了解，所以也就很难与他人深交，更谈不上建立长期的友谊。

第三，愁眉不展。因为对自己和自己想干一番事业的能力感到失望，总觉得自己不如别人，总是对自己感到“应该”完成，但却没有完成或怕完成的事而忧心忡忡。

第四，依赖性强。由于缺乏对人、对事、对自己的正确评价，所以总是过高地估计别人，过低地估计自己，总是对自己的缺陷或不足之处感到难堪，常有愧不如人之感。于是，做事拘谨小心，甚至张皇失措，不置可否，最后决断时也看别人的脸色行事。

第五，自私自利。由于对自己的无能感到痛心，又不愿意放弃自己的要求和欲望，所以便不顾一切不择手段地去实现它们。由于对自己考虑得过多，也就很少时间和精力去关心他人。

第六，优柔寡断。自卑的人常常伴随着对犯错误的异常恐惧，在决定某事和干某事的过程中总是怕出错，于是对自己所要办的事总是犹犹豫豫，能少干就少干，即使干起来也很勉强。

第七，自寻短见。这是自卑者采取的最极端的自责形式。这些人不是面对自己的问题的根源，想办法找出最好的摆脱烦恼的方式，而总是在想“为什么命运这么不公正地对待自己，使自己总是受到伤害？”恼怒和痛苦交织在一起，长期困扰着这种人的内心世界，又无力走出困境，最终，他便寻求“结束一切”的悲观做法。

总之，自卑者一般性格内向、孤独、不合群、多愁善感、意志脆弱，缺乏自信和毅力。^①

（二）有针对性地开展小组活动

对问题严重、需要帮助的学生，可以根据不同情况，把他们分成不同的小组，设计相应的团体辅导计划，有针对性地开展小组活动，通过小组成员之间的相互交流与触动，帮助学生发现自身问题所在，学习相应的环境适应的技能。

（三）对突出典型进行重点关注

1. 个别辅导

在进行小组活动中，辅导员会发现，有的学生自我同一性问题相对比较严重，仅仅参加小组活动无法对其有明显的作用，那么对这部分学生就需要重点关注，进行个别辅导。

个别辅导的过程中，通过耐心的倾听与积极的无条件关注，与学生建立良好关系，获得学生信任；然后了解学生目前所面临的问题、事情发展的缘由，以及期望达到的目标等。

2. 判断学生自我同一性问题严重程度

搜集到学生的相关信息之后，辅导员要判断学生所面临的问题是属于一般性的、通过简单谈话、引导、鼓励就能解决的自我同一性问题，还是属于需要专业心理咨询介入

^① <http://baike.baidu.com/view/1459190.htm>

才能解决的相对较严重的自我同一性问题。

3. 对面临一般自我同一性问题的学生进行处理

如学生面临的是一般性的自我同一性问题，那么辅导员本身就可以对其进行处理。首先，帮助学生树立克服困难的信心和勇气。每个人到新环境中的时候，都是一次对自己挑战的新机会，但不是每个人都能顺利通过挑战，有的人可能会花费更多的时间和精力，这是成长所必须经历的阶段。当出现问题时，不要着急，给自己一定的时间，寻求相应的帮助，最终肯定是能解决问题的。

其次，与学生一起来讨论目前所面临的问题，澄清问题的性质。如究竟是个人准备不足、认识不够、还是自信心问题？

再次，讨论解决问题的方法。确定具体问题之后，和学生一起来讨论解决问题的方法。

最后，定期对学生进行追踪关注。自我同一性发展是一个长期的过程，一次谈话肯定不能解决问题。要与学生约定，定期对学生进行追踪与关注，了解学生学习状况，同时给予学生相应的支持与鼓励。

附：培养自信的方法

第一个方法，破除自卑。破除自卑是建立自信的根本方法。而破除自卑方法的具体实施，就是给每一个引起自卑的事实以一个拨乱反正的正确认识。人为什么会产生自卑心理？是因为有一个认识在支配自己的思想，而那个认识是错误的。例如，你因为家庭条件不好而自卑，是因为你有一个错误的认识，认为家庭条件不好，会受人轻视。那么你给自己一个正确的认识：我家庭条件不好，学习条件恶劣，但是我经过努力学得更好，说明我更有学习能力，我会赢得更大的尊重，这就是一个正确认识。

第二个方法，从现在开始挺胸抬头。在生活中要挺胸抬头，从调整自己的基本姿势开始。同学们会注意到，在很多场合，那些自信的人挺胸抬头，那些自卑的人低头弯腰。反过来，挺胸抬头容易带来自信的感觉，低头弯腰容易带来自卑的感觉。因此，要调整自己的形体动作，如保持直视；身体挺直；说话要清晰、大声、坚决；不要用哀诉或抱歉的语调；利用手势和面部表情强调。

第三个方法，在生活中要面带微笑。微笑是获得自信的一个很好的方法。当你在各种竞技场比赛、考试、学习、日常生活、唱歌、跳舞、体育等方方面面感到自己不够自信、有些自卑时，一个挺胸抬头，一个面带微笑，就能解决问题。

第四个方法，从大声讲话开始训练。大声讲话，就是训练表达的自信，是建立完整自信的一个特别好的突破口。一定要敢张嘴，一定要放开音量。人多的场面不敢练；人少的场面练，当人面不敢练，先面对镜子自己练。

第五个方法，对自己进行有自信心的自我暗示。暗示的方法很多，可以把这些话写在日记本上，贴在墙上，在自己心中默念，那就是：我是一个高智商的人；我是一个聪明的人；我是一个强者；我是一个健康的人；我是一个有行为能力的人；我是一个有道



德的人；我是一个洒脱自在的人；我是一个自信的人，要经常用这样的语言来暗示自己。

第六个方法，自我描述的方法。要不断地在生活中描述自己：讲健康，自己就健康；讲自信，就有可能变得越来越自信。你可以这样跟同学们讲：我觉得自己别的优点不多，但是我有一个优点，我很自信。我做事情也可能没有这个方法那个方法，但是我始终自信地去做。大胆地描述自己，特别重要。

第七个方法，从行动开始，确立自己的自信。自信不能停留在想象上，要成为自信者，就要像自信者一样去行动。我们在生活中自信地讲了话，自信地做了事，我们的自信就真正确立起来。面对社会环境，我们每一个自信的表情、自信的手势、自信的寒暄都能真正在心理中培养起我们的自信。

总之，只要对信心的塑造方法有了正确的了解，采取行动不断地充实自己的知识，提高自己的能力，弥补自己的不足，我们就能增强自己的自信。任何一种精神上的进步或物质的收获，都是增加自信心的滋补剂。

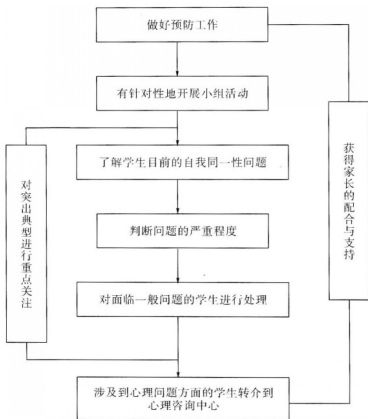
（四）涉及心理问题方面的学生转介到心理咨询中心

如学生面临的是相对较严重的自我同一性问题，那需要转介到学校心理咨询中心，接受专业的心理辅导。个案中的两个同学均需要接受专业的心理咨询。

（五）获得家长的支持与配合

不论是何种情况，辅导员都需与家长沟通，让家长了解自己的孩子目前的状况（注意保护学生的隐私），并理解其所面临的困境，给予孩子相应的支持与指导。

附：辅导员工作思路图



第二章 大学生心理发展问题

心理发展的含义有广义和狭义之分。广义而言,心理发展包含心理的种系发展、心理的种族发展和个体心理发展;狭义而言,心理发展仅指个体心理发展。我们这里的心理发展指的是大学生在大学阶段的心理发展。大学新生经过一段时期的调整适应后,进入稳定发展阶段(从大一下期到大四),这是大学生活最主要、最长久的时期,基本持续到大学毕业。这时大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、专业能力增强、社会适应能力增强、自我认知水平提高、人际交往范围扩大,一些大学生还建立了较稳定的情感关系。在这个阶段,一些大学生也会遇到许多困难和问题,或者出现某种程度的心理障碍,本章着重就大学生情感问题、挫折问题、就业问题、考试焦虑问题、人格发展问题等几个方面进行探讨。

第一节 恋爱问题——“爱,何去何从?”

爱情是人类自然而高尚的情感,大学生恋爱是青春期男女自然而正常的生理、心理现象。因此,即使是在相对封闭的70、80年代,大学生校园恋情虽屡禁而不止。在文明且人性化的现代社会,人们对大学生恋爱愈来愈接受和认可,2005年《新婚姻法》规定,在校大学生达到法定的婚龄,就可以结婚,这项规定在2005年9月1日起正式实施。大学生恋爱已是高校校园一道美丽而极具魅惑的风景,走在任何一所高校,都可以看到彼此依偎、手牵手的亲密恋人。然而,恋爱不是一帆风顺的,校园恋情带给学子的不仅是浪漫和温情,还有可能是伤痛甚或是伤害。面对情感的变故,有的学子能正确处理与应对,但有的人却可能由此颓废,甚至一蹶不振,面对这部分学生,辅导员该如何帮助他们?

一、问题呈现

个案1:小怡是一个来自水乡的内向女孩,因为一副好嗓音,使得她在大一的时候就成为系上举办的春节晚会主持人之一,同她一起做主持的还有大地一届的学长宁。宁对小怡一见钟情,两人不到两个月便走到了一起。宁在外面租了房子,不久,他们便

同居。

小怡是一个用情专一的女孩，她对宁付出了所有，因他的喜而喜，因他的忧而忧。她为他买早餐，为他洗衣服，生病的时候对他悉心照顾……也许，爱情只能坚持半糖主义，当百分百投入的时候，也是爱情生厌的时候。宁似乎已经麻木这种细腻的爱，他没有了追求小怡时的热情，甚至变得厌倦。更为过分的是，他在上海还有一个女朋友，并且还来重庆看他。那一阵，小怡回到了宿舍。听说那个女生回上海的时候，宁带她去堕了胎……小怡从此以后变得喜怒无常，她愤恨、她无助，她还爱着他……小怡放不下这个让她献出第一次的男生，但是她又受不了这个男生的无情。痛苦的挣扎、精神的崩溃，使得她经常逃课，甚至长期不和家人联系，每日每夜只将全部心思用在那个负心的学长身上。家人和辅导员实在没办法，想让她回家，暂时休学一年，走出爱情的阴影。从此，小怡从一个对外语很有潜力与天赋的可爱女生变成了一个浑噩度日的麻木女生。

思考：小怡如何才能走出爱情的伤痛？

个案2：C君是从一所普通的县城中学考入重庆这所著名大学的。他长得高大、帅气，人也很聪明。刚入校的时候，各方面表现都很好，积极参加班级活动，上课的时候也非常活跃，深得老师和同学们的喜爱。在第一届班委选举的时候，C君被选为班长，表现也一直不错。但是过了半个学期，C君开始频繁旷课，上课也无精打采。老师和同学们也反映，他经常都在打电话，一副心神不宁的样子。后来才了解到，C君在高中的时候，就交往了一个女同学，这个女同学没有和他考入同一所大学，在另一个城市的大学里读书。这段异地恋情让C君很是苦恼，一是两个人不在一起，见面的时间少，经常会有一些小矛盾出现，自己要花大量的时间来解决这些矛盾；二是由于不在同一城市，两个人的联系多数都是依靠电话和短信，只要不上课，课余时间几乎都用在电话和短信的联系上面；三是为了缓解思念之情，C君经常两地跑，花费大量的金钱不说，还浪费了大量的时间，有时候甚至旷课也在所不惜。一个学期后，C君的成绩直线下降，班级的工作也无法开展，老师和同学们纷纷表示失望。这个时候，C君自己也非常苦恼：女朋友对自己不满意，学习也没搞好，社会事务也没做好。C君是一个对自己要求较高的人，他逐渐变得烦躁、易怒、情绪不稳定，甚至失眠、食不甘味。

“我该怎么办？我也不想这样啊？”——C君真的很痛苦。

思考：大学生应如何处理学业与爱情的关系？如何理性对待异地恋？

二、辅导员困惑

困惑一：大学里男女生恋爱交往的情况是很普遍的，但是由于大学生大多生理成熟、心理还未成熟，而且经济上往往依赖父母资助，自己社会经验尚浅，当与交往对象间出现问题时往往不知道该如何处理。但男女生间的恋爱问题往往属于个人隐私，辅导员应该关心学生但也不能干涉学生的合法隐私。即便少数学生能告知辅导员，以辅导员个人的情感经历和生活阅历，也并不能解决每个失恋学生的问题，所以往往是心有余而



力不足。因此，辅导员的困惑是如何让恋爱中的学生相信自己、让他们吐出实情，以及如何帮助学生走出失恋的阴霾。

困惑二：很多大学生因为谈恋爱而影响了学习，导致成绩的下滑甚至不及格、休学、留级。辅导员在有些情况下明知该学生因谈恋爱影响到了学习，但是不能采用一些比较有效的手段进行制止或干涉，只能进行教育或引导，而学生对老师的教育和引导往往不予接纳。面对这种问题，辅导员往往只能通过一边给学生做思想工作加强引导，一边加强上课的考勤工作，但是，这只能从外因上解决一些问题，整体收效不大。如何引导学生正确处理学习与爱情的关系？而且现在，很多学校、很多学生都发展异地恋，这对他们的学习、生活、经济都造成诸多影响，辅导员该如何引导学生处理好异地恋关系？

三、大学生恋爱现象分析

（一）校园恋情现状

目前，大学生中恋爱现象比较普遍。作为一种社会现象，主要表现出以下五个方面的态势。

1. 低年级化和低龄化

一般来说，以前大学生恋爱以高年级或临毕业时居多，而现在大学生恋爱呈年级下移，表现出低年级化、低龄化的趋势，有的是在高中阶段就谈起了恋爱，有的在入学不久就开始谈上恋爱。据有关调查材料表明，有的学校低年级中恋爱的学生占到学生总数的30%左右。大学生恋爱低龄化、低年级化，原因是多样的，有的认为早恋爱早享受爱情的喜悦；有的是为了寻求相互的暂时关照和保护，得到情感的慰藉；有的确信早恋爱，选择的余地大；有的是担心进入生活后，会步入大龄青年的行列，特别是女生；有的认为校园恋情单纯，感情的成分多一些，物质的成分少一些，欲在校园寻觅一份真爱。

2. 恋爱方式从隐蔽化转向公开化

以往大学生谈恋爱因顾及学校的态度或家长的态度，常采取比较隐蔽的方式，不到基本成熟时不愿公开；而现在许多大学生恋人呈公开化的态势，一个班里，一个寝室谁谁恋爱了，大家都知道，并且相互开玩笑取笑。大学生恋爱在校园或其他场所相处也不回避，出双入对，形影不离，不在乎别人的注目和议论，有的人甚至还以此来炫耀自己。

3. 进展快、变化快

与以往的大学生相比，现在的大学生从相识到热恋进展迅速，可能是一次聚餐或朋友生日派对相识，很快从相识、相知到相恋，发展非常快。但有的学生在处理恋爱挫折过程中，不理性，说分手就分手，然后又很快进入下一段恋情。

4. 恋爱动机多样化

以往大学生谈恋爱多以结婚为目的和归宿，而现在有部分学生比较理性和现实，以

婚姻为双方努力的方向和目标,也能够正确处理恋爱中的挫折,但有相当一部分大学生谈恋爱不以婚姻为目的,“不求天长地久,只求曾经拥有”,重在享受恋爱的过程,恋爱的动机和目的多样化。据沈阳一所高校对 500 名大学生的调查,恋爱的目的摆在第一位的是丰富生活,占 60.4%;慰藉、解闷的占 14.6%;为建立家庭的占 25%。另一份调查材料表明,37.4%的大学生谈恋爱的动机在于消除寂寞,57.6%的大学生认为恋爱的目的不是婚姻。部分大学生甚至归于好奇和随大流,因怜悯异性或一时的冲动而走入爱的圣地。

5. 网恋

当今,现代信息技术的高速发展,互联网走入千家万户。随着网络成为新的恋爱载体或者工具,“网恋”越来越成为大学生之间的时髦话题。网恋扩大了大学生恋爱对象的选择机会,降低了恋爱成本,在一定程度上满足了大学生的心理需要和自我实现需要,因此网恋成了大学生人群中比较常见的现象。据吉林大学社会心理学专业师生 2008 年对全校 8000 多名在校学生的抽样调查显示,网恋在大学一、二年级学生中最为普遍,其中几乎每一个上网者都有一次或数次网恋,对网恋持赞成态度的高达 76.7%,持否定态度的为 8.2%,持观望或无所谓态度的为 15.1%。

(二) 影响大学生恋爱的因素

1. 影响大学生恋爱的主观因素

(1) 生理、心理发展的必然结果

一方面,大学生大多处于 18~24 岁的青春后期、青年初期,其身体各系统的生理机能,包括感知能力、心肺功能、体力、速度、免疫力和性机能都趋于成熟。随着其生理方面的成长,性生理也加速成熟,必然诱发青年男女的性意识和性冲动,进而促使对异性的兴趣和追求,并且尝试交往。另一方面,青年期乃是“亲密或孤单”的时期,大学生正处于“第二反抗期”的后阶段,即逐渐脱离自己的家庭与父母,处于与自己同辈朋友来往亲近的阶段。因此,大学生很容易将自己思想、情感交流的对象定位为同龄人,特别是异性朋友、恋人。

(2) 目标转移

中学时代的奋斗目标是考大学,进入大学以后,新的奋斗目标尚未确立,出现理想真空地带,缺少学习动力、目标。加之大学同学关系相对复杂,部分同学离乡背井在异地求学,人际关系适应性较差,为排遣孤独、寂寞、空虚,抱着好奇、尝试的心理,把目标转向异性,谈起了恋爱。

(3) 个性意识的增强

随着年龄的增长,大学生的自我意识迅速崛起,扩大了他们思维活动的自由度;中学环境的相对封闭以及大学环境的相对开放,又扩大了他们行为活动自由度,大学生的主体意识、个性意识日趋发展,他们不仅在校内为立足社会作准备,同时也为今后建立家庭作准备。



2. 影响大学生恋爱的客观因素

(1) 群体性因素对大学生恋爱的影响

人的社会生活深受周边诸多心理因素的影响和制约，大学生恋爱也不例外。大学生在共同的校园里学习、生活、交往，由于年龄的相近性、思想观念的相似性以及相互人际交往的密切性，使得他们在恋爱问题上表现出明显的从众趋向。此外，部分同学恋爱是攀比心理作梗，看到身边同学出双人对，心理难以平衡，也盲目效仿，寻求异性朋友，满足虚荣心。

(2) 校园文化和现代社会文化的影响

相对于20世纪七八十年代，大学的人文环境更人性化，尤其是2005年9月《新婚姻法》公布以后，学校管理层和教师对大学生恋爱持宽容、理解态度，对大学生恋爱“既不提倡，也不反对”，宽松的人文环境为大学生恋爱提供了有利的空间。与此同时，当前社会的各种文化形态，特别是影视文学作品中两性爱情的描绘，容易使青年人对爱情产生强烈的向往和追求心理，以及西方的性解放、性自由等观念也冲击着传统的恋爱价值观。此外，现代社会开放度增大，大学生恋爱得到社会和家长的认可，这些都对大学生恋爱起到了一定的促进作用。

(三) 大学生恋爱的心态和特点

1. 心态

(1) 有理性、有责任的心态

部分同学思想比较成熟，能够比较客观现实地看待自己和对方以及相互之间的感情，以诚相见，互相帮助，能够恰当地处理学习与感情之间的关系。在恋爱的过程中，他们非常理智，能自觉地克服一些非理性因素，相互了解，互相完善。有时爱情的力量是神圣的，它可以改变一个人，如自制力不强的人在恋爱后可能变得自律，惰性的人可能变得勤奋。他们懂得爱情是给予，不是索取或占有，即使恋爱失败，也能理智地看待这段感情，而不是一味地沉沦。

(2) 务“实”的心态

寻找理想中的“白马王子”和“白雪公主”是多数人的梦想，部分同学认为大学既是学习的黄金时期，同时也是寻找理想中的另一半的最佳时机。他们希望甚至渴望在此期间能够找到心中的偶像，相伴一生。在他们看来，在就业后再去追寻，相对来说，几率更小，挑选面相对较窄。也有家庭经济困难的同学希望找一个经济条件好的伴侣，通过婚姻实现生命的“第二次选择”。

(3) 寻找精神寄托的心态

寻找精神寄托是一部分恋爱者的心态，这部分同学自己本身的人生观、价值观尚未定型，也不清楚自己将来生活的指向，看见别的同学出双人对，心生羡慕，为了维持心态平衡，摆脱孤独与寂寞，把恋爱作为一种精神寄托，一种平衡感情、调剂生活的手段。

(4) 自私的功利主义和享乐纵欲的心态

自私的功利主义和享乐纵欲，是极少数思想动机不纯或道德品质恶劣者的病态恋爱心态。他们以自我为中心，一切以自我的功利及享乐的个人主义作为生活的基础。如女生傍大款，男生傍富姐、富婆，男生女生在校外租房同居。更有一些缺乏责任感者，把恋爱当儿戏，朝三暮四，朝秦暮楚，三角恋、多角恋接踵发生，致使他人身心受重创。

(5) 务“虚”的心态

随着网络传媒的发展，“网恋”也开始成为越来越多的大学生们涉足的情感领域。根据武汉市两所高校的百人抽样调查显示，35%的学生经历过网恋，63%的学生表示如果有机会愿意尝试网恋。由于在网上交流时，不存在面对面交谈时可能有的尴尬，可以高谈阔论，给人一种亲密舒适感，以至人们在短暂的时间内由陌生人变为知己，进而发展为爱情，因此网络成为部分渴望与异性交往，达到心理宣泄目的的。

2. 特点

大学生的爱情情感是伴随着生理和心理条件的成熟或日趋成熟而产生的，但这时大学生的心理发展并未真正成熟，因而在这阶段爱情情感表现出以下特点：

(1) 大学生的爱情代表着浪漫化、理想化，但又无法摆脱现实的羁绊及残酷

从网上调查搜集的资料看，大学生既有对现实的美好爱情的憧憬，如“爱情是神圣的、坚贞的”、“爱情如钻石恒久远，一颗永流传”，又有对爱情的无奈，如“爱情如流沙，以后会怎么样呢？会结婚吗？所以我很犹豫，我很彷徨”。因此，当代大学生的恋爱充满着浪漫与高尚，又逃不脱现实的残酷。

(2) 大学生的爱情观既让人充满向往，又很脆弱

大学生朝气蓬勃，有理想，有上进心，对爱情既向往，又缺乏理智。在调查中占41.5%的女生认为大学谈恋爱是一时的好奇，13%的男生认为大学恋爱是为了生理的需要，占20%的男生认为大学生恋爱同居是自然而然的事情，约9%的女生认为同居无所谓，感情已达某种程度的时候，那也无可非议，只要双方合适就可以。一部分的女生认为如果可以找到更好的，会考虑换男朋友，追求更加完美的爱情。从上可乘之机来看，部分大学生谈恋爱只是凭着自己的感性认识，缺乏理性和成熟的分析，这样导致大学生的爱情很脆弱，经不起时空的考验。

(3) 大学生的爱情具有冲动性、盲目性

生理的日渐成熟，不可避免地出现不同程度的性欲望和性冲动，从而萌发对爱情的渴望，但这种成熟仅仅代表具有生殖、繁衍的能力，并不代表其心理、人格和人伦行为的真正成熟。生理和心理发展不平衡导致欲望与难以有效地控制情感的矛盾，极少考虑爱情的责任与义务。这时期，生理的变化对外界刺激特别敏感，控制力弱，极容易发生性行为。同时大学生在这一时期，价值观尚未定型，对自己的情绪情感还缺乏理智的分析和判断，谈恋爱容易“跟着感觉走”，从众心理较强，显示出很大的盲目性。

(四) 大学生恋爱过程中存在的主要问题

心理尚未完全成熟的大学生，受当今越来越开放的社会的影响在恋爱中出现了各种



问题。

1. 恋爱动机不正确

如前所述,大学生恋爱有的是为婚姻这一目的,但有部分学生是为了弥补情感的空虚和寂寞,有的是为了生理需要,有的是因为虚荣心理。

2. 不会理性处理爱情和学业的关系

大学时期是大学生积累知识、培养能力,为步入社会作准备的时期,学习是大学生的天职。但有的学生沉迷于感情,放松了学习,导致考试不及格甚至被退学。

3. 恋爱方式不文明

热恋中的大学生情感过于丰富与外露,一些大学生不注意自己与恋人之间的言行,缺乏自尊与自爱,在教学楼、食堂、校内景点、操场等公众场合旁若无人地过度亲密,有损大学生的良好形象。有的学生在上课时也把情侣带到同一个教室听课,在教室里有亲密行为,在同学中造成不好的影响。

4. 婚前性行为增加

受社会的影响,大学生对待婚前性行为的态度较之以前也发生了重大的转变,许多大学生对性行为持赞许态度,部分学生一旦陷入热恋当中,感情无法自拔,在外租房同居,不正常的性行为和性心理会给大学生的生理和心理造成很大的负面影响,甚至个别大学生因为同居而怀孕,影响到了学业乃至身心发展。

5. 难以摆脱失恋的阴影

心理尚未成熟的大学生,一旦失恋可能会痛苦、抑郁、焦虑等,而如果他们不能正确对待失恋,往往会影响到正常的生活和学习,一蹶不振、消极颓废、甚至堕落。

四、辅导员的应对策略

(一) 发现需要关注的学生

辅导员老师在工作中要主动善于发现、观察学生,任何人的行为和情绪都是与思想、心理相关联的,是思想、心理因素的结果,根据学生的出勤情况、成绩情况、情绪及行为状况均能发现其异常表现;同时,辅导员还可以根据班干部、心理委员的汇报得到相关信息。本节部分的两个个案其症状表现已经很明显地表现异常,需要老师持续地进行关注。

(二) 与学生建立信任关系

有学生出现异常以后,老师可以主动找学生谈话,表明自己对其最近行为的关心与关注。有的学生信任老师,会对老师倾诉。这时老师要做的就是巧妙地倾听、共情:“我能感觉到你很难受”,“既想搞好学习,又不想失掉女友,我感觉你内心很痛苦,很挣扎”。很多时候,学生的情绪得以宣泄了,其压力也就释放了,信任关系也建立起来了。如果学生问题涉及隐私,如同居、堕胎或有的学生由于自身性格的原因,吞吞吐吐或根本就不愿意倾诉,老师不可以强迫,根据个案的具体情况进行处理。同居、堕胎涉

及大学生的身心健康,辅导员在低年级阶段就有必要对大学生进行性教育。

(三) 评估

在学生对老师讲述自身烦恼以后,面对学生的问题,辅导员老师首先要做的是评估,判断该学生的问题是属于心理咨询范畴还是一般的思想政治教育范畴。如果是三角恋、多角恋,涉及人生态度的问题、道德层面的问题,可以从思想政治教育入手;但如果是失恋、单恋、网恋等带来的心理伤害影响到其社会功能的改变,如不能正常地学习、生活,有悲观绝望、自杀的意念等,则需要专业的心理咨询。

从本节所选择的两个案例来看,第一个案例已经影响到其正常的社会功能,学习、生活均受到影响,达到严重心理问题的地步,属于心理咨询范畴,应该转介给学校或社会的心理咨询机构。第二个个案,涉及的是如何正确处理学习与爱情的关系问题以及异地恋的问题,辅导员可以对其做思想工作,以自身的见识和阅历对其教育或引导都应该是有有效的,只是应注意工作方法的问题。

(四) 帮助学生走出失恋的阴影

在与学生共情,建立信任关系后在学生愿意的情况之下,可以与学生一起分析失恋的原因。一般来说,失恋的原因包括几个方面:第一,家庭压力,家长因为担心孩子太小不适合恋爱或怕因恋爱影响了学习,或是因为双方家庭条件过于悬殊,导致家长的反对而分手;第二,有的同学本身不成熟,把感情当儿戏或只是为了丰富情感经历,对感情不慎重,搞三角恋爱或多角恋,影响了彼此的感情;第三,恋爱双方自身的原因,如双方性格不合、价值观不同。分手的原因肯定是多方面的,在与其分析的过程中,辅导员重在倾听,很多时候,像在做心理咨询一样,学生是被自己说好的,在倾诉的过程中,他自己就找到问题的答案。当然,在结束的时候,辅导员可以在这方面给学生一些积极的建议。比如如何减轻痛苦,如何在下次恋情中避免同样的错误等等。

(五) 引导学生正确处理学业与爱情的关系

现在的学生,在思想上一般都比较现实,能够理性选择爱情,正确处理学业和爱情的关系。但也有部分学生理智上知道应当把学习放在第一位,但在感情上做不到,正如上述个案2中的C君。也有少部分学生,不把学习当回事,就把恋爱作为生活的主旋律。对这部分学生,还是应当以教育和引导为主。如何引导呢?可以与任课老师一起,让学生在高年级或已就业的学长中作调查报告,看过来人的经历,他们对校园恋情的思考,由此启迪在校学子。关于异地恋以及由此带来的经济、学业问题,需要老师和家长配合,引导学生理性处理。

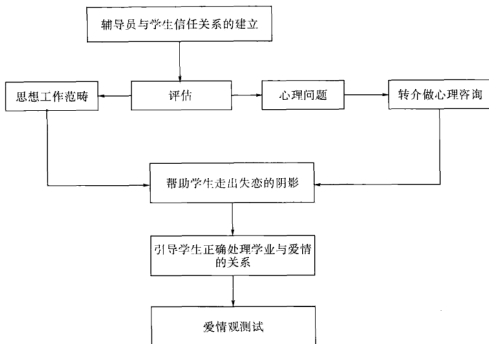
不管是什么样的情况,老师都要引导学生:第一,大学生不要把恋爱当做一种感情体验,不要为了充实课余生活,解除寂寞,填补空虚而恋爱,这样的话对彼此都是伤害;第二,要把学业放在首位。人生两大事:事业和家庭。事业的基础是学业,家庭的最终基础是事业和感情,学业为事业打基础,一切都要以学业为中心,不要因爱情而耽误学习。



（六）对学生进行恋爱观的测试

很多学生对情感实际上是找不到方向，不知道自己是否适合恋爱，不知道自己对情感方面的考虑是否成熟，可以对学生进行恋爱观的心理测试（心理测试问卷见后）。此测试可以单独做，也可以在班会活动时集体做，帮助学生澄清自己的恋爱观。

附：辅导员工作思路图



第二节 就业问题——“我该找什么样的工作？”

求职是大学生求学的最终目的，是实现其人生价值的基本途径，但目前就业难是不争的事实，因为就业人数太多，社会竞争压力增大，就业机制尚处于完善过程中等多种原因，造成大学生在求职过程中遇到一些困惑甚至障碍。面对焦灼的学生及其父母，辅导员如何应对？

一、问题呈现

个案1：在学校今年3月份举办的小型招聘会上，毕业生小李的父母亲在招聘会尚未开始就早早地到会场打听单位情况。招聘会开始很久以后，小李才姗姗来迟，并由家

长陪同前往用人单位前面谈。面谈过程中，小李发言的时间还没有其父母多，结果谈了一家又一家，最终仍一无所获。

思考：小李的问题在哪？

个案2：李某毕业于南阳师院化学系，家住光武路某小区。为了供他读大学，父亲外出打工，全家人都对他寄予厚望。毕业前夕，他去了市内几所公办重点中学面试，均没有结果。有一所私立中学愿意聘用他，可他却觉得没有前途，不愿意去。几个月过去了，他还没有找到工作。渐渐地，家人对他失去了耐心，尤其是年迈的父母，认为他读了这么多年的书却没办法挣钱养家，对他失望。慢慢地，他对自己也失去了信心，整天窝在寝室里，郁郁寡欢，无食欲、少言语、失眠、性情越来越古怪。

思考：李某的状态正常吗？

个案3：XXX，大学时有自己较为清晰的定位。刚进大学，他就决定毕业后就工作，这样可以为家里减小不少经济压力，而且自己很有抱负，志向远大，希望毕业后凭着自己十几年所学能够轰轰烈烈地干一番自己的事业。进入大四，和周围大部分同学一样，XXX也开始了大四忙碌的一年。但和别人不一样的是，XXX很幸运，在国际金融危机的大前提下，同学们都在为毕业四处奔波找出路，但是他却可以高枕无忧，因为他在大三暑假实习的时候，就把工作定了下来——在一家民营企业做管理，很体面，待遇也不错，还与自己专业相关。但是，XXX并不满足，他想用自己扎实的专业知识，丰富的社会实践经验，较广的人脉找到更好的工作来证明自己。抱着这样的心态，他有针对性地投递了几家世界500强企业。很快，他得到面试的机会。凭着自己大学所学及雄辩的口才，他顺利通过初试、复试、终试。最后，进入世界500强前几名的HP和中国银行，这时的他却迷茫了，不知道何去何从。民营企业提供的待遇、机遇都不错，该企业老总也非常赏识他，给了他很大的平台和良好的晋升空间，但毕竟是私企，夹缝中求生存，工作不稳定。而两家世界500强都是自己大学的梦想，进入这些企业，还会让自己学到先进的管理理念，但这些企业往往人才济济，很长的时间内无法让自己出类拔萃。“小池塘的大鱼”，“大池塘的小鱼”。何去何从，他陷入无尽的迷茫之中。

思考：XXX该何去何从？

二、辅导员困惑

困惑一：父母过多的参与到学生求职过程中，对求职者本人是非常不利的。辅导员在遇到这类情况时，只能劝说学生父母：学生已经是成年人，应该放手让其自己去做。但是这类父母，已经习惯了“大包大揽”，恨不得所有的事情都由自己帮孩子完成，父母从没有想到正是自己的“全权操办”导致了孩子的动手能力低。这类父母往往比较固执，对辅导员老师的劝说一般不予接受。这种情况下，辅导员应如何与家长进行有效沟通，让学生在就业中扮演积极的角色？



困惑二：有些学生由于多次碰壁，丧失信心，遇到这类情况，辅导员更多的是安慰，或者寻找机会帮助学生重树信心，但是学生的信心是建立在求职成功的基础之上的，没有信心很难求职成功，而求职不成功又何来信心？因此，辅导员的第二个困惑是在学生就业受挫时，如何协助其进行心理调整？怎样才能提高大学生的面试能力？

困惑三：正如第三个个案所呈现的，有的同学很优秀，会面临多个就业机会的选择。这时候辅导员往往建议学生结合自身实际情况，根据自己的个性特征和专业特点进行权衡。但是，这些建议大多比较笼统，很难形成具体的、有指导性和可操作性强的意见和方案。在面对较多的就业机会时，如何引导学生进行正确的就业选择？

三、大学生择业求职分析

（一）现阶段大学生就业形势严峻原因分析

据中国人力资源和社会保障部的统计数据，随着 90 年代末大学扩招和教育产业化政策推行以来，每年应届毕业生的人数净增 600 多万，加上以前未就业的毕业生人数，形成浩荡的就业大军，“毕业即失业”成为中国大学生的普遍现象。是什么造成大学生就业形势如此严峻？

1. 我国人口基数大，需要就业的人员多，就业高峰持续时间长

我国有 13 亿人口，基数很大，对就业是一个长期的压力。从 1980 年到 1999 年，全国就业人数净增 2.9 亿人，相当于世界新增劳动力的 33.7%。从 1998 年开始，又迎来了因往年的生育高峰带来的新一轮就业高峰，“十五”期间新达到就业年龄的劳动力，较“九五”期间平均每年多 290 万人。经济高速增长创造的大量就业岗位，大多被人口增长所抵消。今后几年里，城镇每年需要安排就业的劳动力达 2400 万人，而能够提供的就业岗位仅为 1000 万左右，每年缺口 1400 万，加上 1.5 亿农村富余劳动力需要转移，在这种情况下失业者增多是必然的。从统计数据看，我国人口增长速度大约还需要一代人的时间才能放缓，所以劳动力供大于求的局面短期内不会改变。

2. 产业结构不合理

一般来说，第三产业是吸纳劳动力最多的部门。2000 年西方发达国家第三产业就业的比重平均为 68.2%，东南亚国家中，马来西亚为 49.5%，印尼为 38.9%，泰国为 32.2%，而我国还不到 30%。近几年来，我国进入了以重工业化为特征的工业化加速发展期，第二产业的比重还会上升，而吸纳劳动力最多的第三产业的发展相对缓慢。

3. 企业大量富余人员的释放，加剧了就业难的局面

从 1998 年到 2003 年年底，国有企业下岗失业人员累计达到 2800 多万人，虽然其中就业能力较强的大都实现了再就业，但在中西部地区、老工业基地、困难行业 and 资源枯竭城市，也有一部分年龄偏大、缺少专业技能的人进入失业队伍。经济增长对劳动力的吸纳能力减弱，是造成就业难的一个新原因。

4. 经济增长对劳动力的吸纳能力减弱

随着科学技术的进步和市场竞争的激烈，很多企业倾向于利用先进的设备、技术来

代替人力劳动,使企业在发展扩大过程中吸纳的劳动力相对少了。过去,一条半自动洗衣机生产线需要70个劳动力,现在只要7个人。据测算,20世纪80年代,我国国内生产总值每增长1个百分点,可增加240万个就业岗位;90年代以来,每增长1个百分点,只能增加70万~100万个岗位。

5. 劳动力供求关系错位

从我国劳动力市场供求现状看,虽然总量供过于求,但在局部行业却供给不足,结构性矛盾比较突出。一边是有人无事干,一边是有事无人干;一边是有事不愿做,一边是有事不会做。一些地区、行业和工种招不进人,留不住人。在城市,有30%的岗位找不到人,有20%的人找不到理想的工作,因为劳动力素质和岗位需求不相适应。

(三) 影响大学生择业求职的因素

1. 社会因素对大学生求职问题的影响

社会因素对大学生择业的影响主要表现为四个方面:一是社会导向。社会价值导向对大学生择业观的影响是不可估量的。市场经济要求等价交换和竞争,它唤起人们的热情和积极性的同时,也促使人们最大限度地追求个人的物质利益,实现人生价值。人们普遍认为,获得高薪的工作职位即实现了自身价值,因此,职业待遇的高低成了衡量大学生人生价值的尺度,使大学生在择业过程中出现了个人主义和功利主义的倾向。二是就业选择中不良风气的消极影响。由于新的就业制度还不完善,社会上不正之风的影响渗透到了大学生就业领域,双向选择过程中凭关系择业还有一定市场,“优生优荐”,“优生优选”的原则不能得到充分的体现,以至出现优生不一定有好单位,差生凭借关系照样能找到好单位的现象,这些现实因素的存在影响了大学生就业的公平竞争,造成部分大学生心理上的不平衡,从而产生一些心理问题。三是人才供求状况不平衡。近年来,劳动力市场供求发生巨大变化,我国经济稳步增长,可提供的职位增速平稳,但高校毕业生人数增速加快,不仅是公办大学扩招,民办大学也层出不穷,大学毕业生人数的激增无疑将使已经供大于求的就业市场的供求关系更加失衡,甚至畸形发展使大学生产生就业危机感。四是人为因素对大学生就业的压力。大学生在就业中有许多苦衷,如一些用人单位要重点学校的毕业生,普通高校的优秀毕业生常常遭到冷遇,有的甚至连面试的机会都没有;受“人才高消费”的影响,学历层次低的毕业生受歧视的现象司空见惯;由于社会偏见或工种限制等因素导致的性别歧视,女大学生就业难的状况有增无减等等。凡此种种,给大学生就业的竞争造成了不公平、不公正,给大学生的就业造成了较大障碍,也给毕业生带来很大的心理上的压力。

2. 家庭因素对大学生求职的影响

学生对职业的了解最初是在家庭中形成的,父母的价值观、家庭经济情况等直接影响大学生的择业观。如有的学生来自于偏僻落后的农村,父母把改变自己人生的希望全部寄托在子女身上,希望孩子能够在一个远远高于自己的生活环境中生存发展;而下岗职工则希望子女大学毕业后能获得一份报酬优厚、风险性较小的工作;而且中国几千年的封建社会造成的“学而优则仕”的观念让很多家长希望子女可以在政府机关、国有企



业、事业单位谋到一份职业。所以,这些学生在择业时必然要考虑物质利益,更重视社会地位和生活环境。

3. 大学生自身因素对求职的影响

在求职过程中,大学生自身也存在一些问题,主要表现在:一,大学生自身心理素质比较差。一些大学生自身素质不强,他们或者心理发展不成熟,承受不起挫折与失败;或者由于不努力,学习成绩差,动手能力不强,缺乏实践经验;或者由于放松对自己的要求,道德修养低,胸无大志,只贪图眼前的享受;或者由于缺乏对自己的正确认识,不能正确评价自己。这些素质的欠缺导致竞争实力欠缺,直接影响大学生的就业。二,大学生过于追求自我实现的价值观。大学生是社会的一个特殊群体,有其独特的心理结构和人格特点。大学生主体意识较强,在探寻人生价值过程中崇尚“自我”,突出强调个人价值和自我发展,追求独立人格。在贡献和索取之间,在义与利的价值选择上,大学生的商品意识日益增加,功利色彩日益浓厚,追求“务实”。表现在择业上则为追求个人价值的实现、才能的发挥和较高的物质待遇,寻找良好的工作环境。他们总希望能尽快找到实现自我价值的场所,但是,面对社会复杂环境,以及就业环节中的种种压力时,他们还不善于调整自己,不善于克服“危机”,因而容易出现心理失衡,导致心理障碍的产生。三,大学生对就业了解不够全面。大学生受年龄和阅历的局限,对社会的了解没有全面、实际的体验,对社会存在着较多的想象成分,对影响择业的因素认识也不足。有的把社会想象得过于美好,对社会的复杂及影响就业的因素知之甚少,因而其个人的择业期望值往往偏高,脱离了社会的实际需求;有的把社会不利于择业的因素看得太重,并且以点看面,进而认为社会太复杂,择业很困难,寻求到理想职业就更难;还有的同学既对社会无全面了解,也没有对社会明显的偏颇认识,这类学生既看不到有利于就业的社会因素,也不了解不利因素,因而在择业认识方面总是随大流。

(三) 大学生在求职过程中存在的主要问题

1. 父母参与过多

现在就业的大学生基本上是80后、90后,90%都是独生子女,深受父母的呵护和宠爱。这些学生的父母对孩子操心过多,即使在学生成人,应该独立后仍不忍放手,希望他们能找一个好工作,生活安稳。在这一过程,同时也是父母把自己对就业的价值观也投射在了孩子身上。但对于招聘方来说,如果一个学生在20多岁后,还不能在精神、思想及选择能力上自立,其工作能力是大打折扣的。所以,父母的参与同时会给予子女就业带来负面影响。

2. 部分大学生在求职上存在一定程度的不良心理

在求职问题上,部分大学生在一定程度上存在不良心理,如自卑、依赖、从众、迷茫、急功近利等。有调查显示,70%以上的毕业生对就业持不容乐观的态度,其中尤其是女大学生、来自农村无社会背景的大学生、专业冷僻的大学生、性格内向的大学生、非名校的大学生。另一方面,有的学生又可能出现自傲、攀比心理。如因为专业背景好,或学校有名气,或是自身有政治背景或组织、管理能力,找工作挑剔,好高骛远,

自傲、盲目自信。在这种心理支配下,“这山望着那山高”,错过不少适合自己发展的用人单位。

3. 大学生在求职上缺乏职业规划,存在盲目性

从总体上说,尽管目前对大学生的职业规划研究不少,但学生的职业规划意识并没有真正的树立起来,学生的职业规划意识不强。一项对北京人文经济类综合性重点大学大学生的调查显示,大部分学生对自己的将来没有规划,只有5%的学生有明确的职业规划。还有学生知道职业规划这一概念,也了解其重要性,但不知道如何真正做职业规划。正是因为学生对自己的兴趣、能力、爱好、专长等缺乏明晰的认识,对职业没有规划,所以在求职过程中显示出很大的盲目性,面对强势的招聘单位,无从下手。

四、辅导员的应对策略

(一) 做好预防工作

因为目前就业形势的严峻,大学生在就业前会有各种各样的心态,在就业中也会有各种不同的表现。有的同学平常参与社会事务多、兼职多,工作能力、表达能力得到了很好的锻炼,加之专业成绩不错,在面试时表现不俗,很容易就找到了理想的工作。但有的同学,平时锻炼机会少或因专业成绩一般,在日常生活中也没有自己拿主意的习惯,在就业面试过程中就会出现很多问题。辅导员老师在大三开始,就要在就业方面对学生做一些训练、指导工作,以防患于未然。

1. 指导学生做职业生涯规划

大学期间,大学生职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量,更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败,做好职业生涯规划对大学生来说意义重大。职业生涯规划可以在大一的时候就开始做,晚的时候可以在大三做,有了职业生涯规划,学生的学习方向和就业方向都会很明确。

2. 教会学生面试技巧

在大三、大四的时候,辅导员老师可以鼓励学生学习就业指导课程,多听一些关于就业方面的讲座,多听“过来人”讲述面试经验。辅导员老师也可以自己向学生传授一些面试技巧,如着装、面试前的准备、面试中的礼仪、做模拟面试等等。

3. 心理测试,了解自己的职业定位

就业前,很多学生并不了解自己,也不了解职业,而就业是必须对自己、对职业都有一个相对明晰的了解。目前市面上有很多关于职业定位的心理测试,是要收费的,其实,辅导员老师也可以自己组织同学们做,如职业兴趣测试、职业价值观测试、性格类型测试。

4. 培养学生自信

由于外貌、专业成绩、能力等原因,很多同学在就业过程中表现得不自信,对这部分人群,既需要老师的心态上对其鼓励,让其学习正确看待自己,正确认识自己的长处与短处,同时要从行为上对其进行一些训练,如面带微笑、大声讲话、学会表达等等。



（二）对突出重点学生给予关注

就业过程中，不同的学生会表现出不同的问题。找工作是一个艰难的过程，辅导员老师在平时、在生活中对学生多给予关注，尤其是问题表现突出的学生。如果学生问题严重，如个案2的李某，在人格、心理、社会功能上偏离了正常，需要进行专业的心理咨询；而对于个案3的XXX，给他做一个职业兴趣的测试和分析，就可以解决其很大部分困惑。

（三）取得家长的支持和配合

现在，学生就业是件大事，不仅是学生的事，同时也是家长的事，但有的家长对学生关注太多，“越俎代庖”，给用人单位留下不好印象，对这部分家长，辅导员老师要取得家长的支持和配合：意见和建议可以给家长提，但面试还是要学生独立面对，如造成个案1中的情况是得不偿失。同时，如果学生在就业过程中出现挫折，如面试失败，家长要对学生给予理解和支持，不要打压学生，给学生造成极大的心理负担。

附：职业生涯规划操作步骤

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯规划的具体步骤概括起来主要有以下几个方面：

一、前言：正确说明社会发展状况，做职业规划的意义，以及职业规划对个人本身有哪些帮助和指导行为。

二、流程

1. 自我评价。也就是要全面了解自己，一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要正确客观地审视自己、认识自己、了解自己，作好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

2. 确立目标。确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长期目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长期目标的组成部分，在确立目标时应充分说明各目标的内容，才能使职业规划具体详细。

3. 环境评价。做职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

4. 职业定位。职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职

业的匹配、专业与职业的匹配等。

三、注意事项

1. 依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系。
2. 比较鉴别。比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业。
3. 正确认识自己的优缺点、个人性格，寻求合适的职业。
4. 审时度势，及时调整。要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。
5. 实施策略。制定实现职业生涯规划目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证，没有行动，职业目标只能是一种梦想。

6. 评估与反馈。整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

由此可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环节做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。

四、格式

用五个问题归零思考：

1. 我是谁？
2. 我想做什么？
3. 我会做什么？
4. 环境支持或允许我做什么？
5. 我的职业与生活规划是什么？

对于第一个问题“我是谁？”回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到的答案；写完了再想想有无遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。

对于第二个问题“我想干什么？”可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过想干的事，并一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就认真地进行排序。

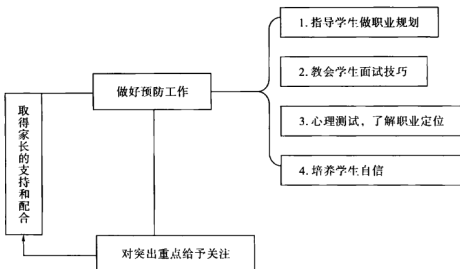
对于第三个问题“我能干什么？”则把确实证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏了，就认真地进行排序。

对于第四个问题“环境支持或允许我干什么？”的回答则要稍作分析：环境，有本单位、本市、本省、本国和其他国家。从小到大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内。在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。

对于第五个问题“我的职业与生活规划是什么？”可以引导学生追溯自己的梦想，自己所处的生活环境，父辈的期望，对自己作一个综合的考虑。



附：辅导员工作思路图



第三节 贫困问题——“贫穷不是错”！

据教育部统计,一般高校中,贫困学生占学生总数的10%~20%,其中家庭特别困难的(特困生)占5%~10%。面对环境、生活方式的变化和各种价值观的碰撞等问题,特别是经济上的重负,往往导致贫困生心理上承受着巨大的精神压力,他们一方面表现出强于其他学生的上进心理,如比别人更勤奋、更刻苦,但另一方面贫困使大学生心灵深处自觉或不自觉地产生了种种挫折感,从而导致自卑、抑郁、焦虑、孤僻、人际关系敏感、自我封闭等一系列的心理问题和心理障碍,部分学生因此成为经济、身心的“双困生”,对他们的学习、生活、性格等诸多方面都造成了很大影响。辅导员该如何帮助这部分学生走出残酷而现实的困境?

一、问题呈现

个案1:小王来自于四川某偏远农村,家里有兄弟姐妹三人,父亲在地读小学时就生病去世了,家中一直靠母亲种菜赚来的微薄收入维持生活。小王在家中排行老二,上面还有一个姐姐,已经出嫁了,还有一个弟弟,尚在读高中。由于父亲是因病去世,家中的积蓄在当年给父亲治病时已所剩无几,母亲种菜的收入也非常有限,因此整个家庭经济非常困难。

小王是通过两年的复读才考入现在这所大学,当初怀着毕业后回报家人的想法踏进校园,因此在学校里非常努力。也许是因为自己本身学习基础并不是十分扎实,再加上

学的是英语专业，以前在镇中学读书的她，口语和听力基础非常差，因此虽然她很努力，但在很长一段时间内，成绩也只是班上的中等水平。

每个月小王的妈妈都会给小王寄生活费，但却不是固定的时间，因为种菜是季节性的活，有时候天气不好，蔬菜不肯长，就没办法按时卖掉菜以换取收入。在大一的时候，小王有时候甚至会挨饿，不敢吃东西，好一点的一顿饭也就是一个素菜。更是不敢和同学一起吃饭，因为担心别人会笑话她，瞧不起她。所以也没有什么玩得好的朋友，包括宿舍同住的室友都认为她非常的孤傲。在每个月提心吊胆等待生活费和成绩始终不能突破上去的情况下，小王的压力越来越大，但她却是一个从来不向别人吐露心扉的人，周围的同学和老师均不清楚她的家庭状况，以为她和其他同学一样，只是普通的家庭，普通的收入，普通的生活。一直到二大的某一天，由于长期的营养不良，小王在上课的教室里晕倒了，才引起老师和同学的震惊。

思考：该怎么帮助小王？

个案2：四年前，她从一个偏僻的县城考入这所大学，成为远近皆知的“状元”。由于受经济条件的限制，家里人一直不支持她读高中，可没想到，她最终还能考上大学，他们咬着牙借钱供她上了大学。一踏进大学校门，她就意识到她和别人是不一样的。大学第一天，她特别紧张，因为她身上带的钱除了学费就只剩下借来的几百块钱，她甚至都不知道这些是否够交齐书本费。

入学后，她做的第一件事就是寻找打工的机会。每周她来回坐两个小时的车去给一个初中女孩补习数学，每次赚15元，这样，她一周的生活费就有保证了。

其实，在大学里，最困扰她的还不是经济上的窘困，而是自卑与茫然。初到大学，她不会使用电话，拨通号码后，不知道什么样的声音是表示接通，什么样的声音是占线。有的时候，听到宿舍的同学们在谈论哪个明星、哪个品牌时，她就感觉到自己的多余。走在校园里，她常常低着头，感觉自己很像一只灰秃秃的鸭子。她把所有的时间都排满，做家教、学习，不让自己有太多思考的时间。大一、大二的时候，她唯一能感到自豪的就是她的成绩，每次考试她都名列前茅。她的成绩虽然好，但她特别羡慕室友们的生活。她们可以在没课的时候去逛街，和男朋友看电影……而她的生活中却只有枯燥的课本和奔波的打工。她常常感觉到，她在大学里是这样的身不由己。

很快大三上学期的期末考试就到了。当时校园里流行一种说法：上了一回大学，要是没谈过恋爱、没补过考、没逃过课，就不算完整的大学生活。照这个标准，她充其量也只能算半个大学生。到了复习阶段，也不知道为什么，她脑子整天都乱哄哄的。也许是冬天来回跑得太累了，也许是自己的心情太烦了，反正脑子里总转悠着关于“半个大学生”的那几句话。就在考一门她学得还不错的专业课时，她竟然异常紧张，手抖得几乎无法答题，总想上厕所。可在去了两趟厕所后，她的状态依然没有缓解。结果考试时间还没结束，她就走出了考场。

后果当然可想而知，挂科！可挂科补考是要交钱的！她又得去筹这笔钱。现在，她



特别后悔，自己却又解释不清楚为什么会犯这样的毛病。夜深人静的时候，她又会有更多的担心：现在她就这样，将来等到谈恋爱的时候会不会受影响？找工作会不会受影响？那她的一生岂不是完了？

大三下学期的时候，很多同学都在奋发考研。她成绩不错，当然也想试试，但一想到家境的窘困，她知道这一次她是不得不真的放弃了。现在，她已经听不进课了。本来，上次挂科后她就下定决心要好好学习，但一上课她就紧张，越想听清越听不清，越听不清她就越着急，常常一堂课下来，她急得满头大汗，老师讲的东西一个字都记不得……

思考：她需要做心理咨询吗？

个案3：李某，男，19岁，贫困生，其父母均为农民，家庭经济困难，平时省吃俭用，勉强能维持生活。父母俩鉴于自己文化层次较低，在社会竞争中不具优势，因而下决心，一定要把孩子供到大学毕业。一直以为读书就能拥有一切的他也很喜欢所学专业，欣然来校。但军训后思想发生了很大变化，感觉现实中的大学离心目中的理想大学太远，开始怀疑大学的价值，于是思想走极端，觉得眼前拥有的一切都不重要了。高中同学的高工资、现在大学生就业难、文凭贬值、自己上大学时的迷茫等现象促使他萌发“读书无用论”，于是开始逃课，整天呆在宿舍学摄影，一个学期后所有成绩均不及格。

思考：李某的问题在哪里？

二、辅导员困惑

困惑一：像小王这样的贫困生，由于自尊心的原因，她并不想别人知道她们家庭的真实情况，特别是升入大学后看到城市同学的新潮与时尚。她们担心同学知道后会鄙视她们的穷，她们的贫困，嘲笑她们是乡巴佬。和城里的孩子比起来，她们在内心十分自卑。有时候这样的自卑，在生活中却表现出相反的一面，比如，她们会故意在同学面前表现出很大方，很有钱，什么事情都知道、都了解，而自己一个人的时候又不得不尽力克制自己、压抑自己。她们的这种隐蔽性，使得老师们也很难发现和意识到她们是贫困生，她们需要帮助。那么，如何发现学生中的困难人群？

困惑二：对很多的贫困生，直接的帮助是没有意义的，也许他们并不会收下这份善意，甚至把这份善意变成恶意。因为他们很脆弱也很敏感，他们内心有着不一样的执著，他们宁愿把他们当成其他普通的城市小孩一样，似乎只有这样，才能满足他们内心那份“虚荣”。如何呵护脆弱的心灵？

三、关于贫困大学生的相关分析

在中国高等教育迅速发展过程中，由于种种原因，高校中经济困难学生的数量也增加较快，贫困生现象日益突出，并呈逐年迅速上升趋势。据官方公布的数字，目前在全国普通高校中，经济困难学生约240万人，占在校生总数的20%，特别困难学生的

比例在5%~10%，人数大概在160万。我国高校贫困生问题已经成为一个家长揪心、学校担心、学生忧心的带有普遍性的社会问题。

（一）贫困大学生面临的主要问题

1. 贫困严重影响贫困大学生的身体健康

经济上的困窘严重影响着贫困生的生活。调研表明，贫困生绝大多数的基本生活难以得到保障，其生活状况远远低于学校所在地的最低生活水平，一天只能吃两顿饭或饥一顿饱一顿的现象在贫困生中很普遍。贫困生的生活常常被描述为“五个馒头过一天，一星期买一次菜，军训服装穿四年”，身体健康受到严重损害。某高校的一位家境困窘的女大学生，经常到学校食堂捡别人吃剩下的馒头，而且一捡就是两年。

2. 贫困严重影响贫困大学生的学业

调查显示：26.1%的贫困学生靠亲友的资助进行学业，还有11.1%的贫困学生的生活费靠政府的助学贷款等各方面的资助，37.3%的贫困大学生有靠勤工俭学补贴生活费的经历。贫困学生在生活上拮据，不得不时刻限制着自己生活上各个方面的花费，时常陷入窘境，乃至连学习用品都难以保证。如此大的压力之下，贫困生的学习目的大部分是拿奖学金，却忽略了自身综合素质与能力的培养。

3. 贫困导致大学生心理问题产生甚至导致严重心理障碍

贫困大学生承受着比一般大学生更大的身心压力。他们为了缓解经济压力，千方百计找机会去打工，同时拼命地学习，以期得到较高层次的奖学金。打工跟学习争时间、争精力，很多贫困大学生因此身心俱疲，久而久之，人格发生变化，出现心理问题，甚至出现精神病症状。一份首都高校贫困大学生状况调查资料显示，有60%的贫困生因贫困而感到羞愧难当；22.5%的贫困生感到很自卑，不愿意让别人知道自己的处境，并不可抑制地抗拒师生善意的同情；42.2%的贫困生不愿在因特网或其他媒体上公开求助，不愿意积极主动地与人交往，生活封闭；40%的贫困生参与社会活动的热情受到打击；近20%的贫困生由于贫困而对社会持极端的观点。由于贫困所导致的大学生面临的心理问题主要有自卑、依赖、嫉妒、焦虑、攀比、虚荣等等。

4. 贫困大学生就业影响

与经济条件好的学生相比，贫困毕业生多来自穷乡僻壤或城镇低保家庭，没有可恃的经济基础；没有可依靠的“人脉”，只能背负着个人的夙愿与家庭的寄托，靠自身奋斗，承受着巨大的身心压力。由于他们的动手能力、语言表达能力、组织能力比较欠缺，实践创新能力也较差，在应聘中也就因缺乏核心竞争力而不被录用。

（二）造成大学生贫困的原因

1. 家庭贫困

目前高校大半的贫困生来自“老、少、边、山、穷”地区，这些地区经济发展相对滞后，生产力水平不发达。许多来自农村的贫困大学生家庭成员长期生活在农村，文化素质低，他们基本从事无法选择的传统农业劳动，由于眼界的局限和知识的缺乏，他们



对现代科技的接受和理解能力较差,难以适应农业产业结构的调整与优化的需要,难以通过不断提高农产品的质量来满足消费者的不同需求,因此家庭收入增长的空间十分有限,这是导致贫困的重要原因。虽然有一部分贫困大学生的家庭成员来到城市打工,但由于文化水平不高,角色转换能力差,他们只能干粗重附加价值不高的劳动,赚取微薄的工资,难以根本改变自己 and 家庭的贫困状况。另一方面,许多贫困家庭面临诸多具体而现实的问题,如成员伤残、死亡或疾病导致家庭经济形势的严峻。

2. 教育产业化是贫困大学生问题产生的直接根源

教育体制改革,高校教育产业化,学费越收越多,生活费用越来越高,公寓费也日益见长。目前,我国各类高校普遍并轨,尽管不同学校、不同专业的收费标准有所不同,但学生人均年缴费用大都在3000元~8000元,一些重点院校热门专业则高达万元,再加上住宿费、生活费等,培养一个大学生年平均费用为1万元甚至更多。一般家庭尚难支付,贫困家庭则更难承担。对于贫困家庭而言,选择大学路无疑需要莫大的勇气,为供养一个大学生,他们四处借债,倾家荡产。

3. 助学体系不完善

党和政府一直致力于建立一种比较完善的资助困难学生的政策体系,目前已初步建立起一种以“奖、贷、助、补、减、免”为主要内容等多种方式助学体系,各高校、社会各界也以多种方式资助贫困生。应该充分肯定,我国高校贫困生助学工作尽了相当大的努力,也取得了一定的成效。但是,相对于日益扩大的贫困生需求,目前我国高校贫困生助学工作及其体系仍存在着许多问题与不足,尚未建立起足够强有力的、稳定有效的工作机制,因而不能从根本上解决问题。

四、辅导员的应对策略

(一) 加强对学生的了解

辅导员每带一个年级、一个班,首先要做的是认识学生、熟悉学生、了解学生。一般说来,贫困大学生由于自尊、虚荣等原因,不愿意暴露家庭真实情况。辅导员要了解学生,需要平时多注意观察,在日常生活中尽可能地和学生打成一片,在与同学的互动关系中走进学生;并通过班干部、学生个人谈话等多渠道尽可能多方位地了解学生信息。通过这两个渠道,一般来说,自己所带的学生,哪些是属于经济上特别贫困需要帮助,能够做到心里有数。

(二) 有针对性地让贫困生参加团体辅导小组活动

对于贫困生,一般来说,他们比较敏感,不愿意暴露自己的现状,但同时他们又有一些共同的心理问题。辅导员可以有技巧地引导学生参加这方面的团体辅导活动,在团体活动中,他们会自己发现其实他们面临的问题有共同性、普遍性,通过小组的力量,大家一起去面对生活的问题,一起成长。

(三) 对突出重点进行关注

在进行小组活动中,辅导员会发现,有的学生环境适应问题相对比较严重,仅仅参

加小组活动无法对其有明显的作用或在小组活动中暴露出严重的个性化问题,那么对这部分学生就需要重点关注,进行个别辅导。

1. 了解学生现状

问题严重的贫困生,他们的问题不仅有物质的,还有精神层面的、心理层面的,辅导员老师首先要尊重学生,在与他们的谈话过程中要特别注意谈话技巧,与他们共情,走进他们的心灵。

2. 评估学生问题的严重程度

面对贫困大学生的问题,辅导员老师要评估学生问题是思想问题还是心理问题。如果是思想问题,可以通过认知改善达到目的,帮助他们积极对待自身的贫困问题,正确认识自我,让他们懂得贫困的境遇是暂时的、是可改变的。天道酬勤,要从根本上改变自己的命运,最终只能靠自己的努力和奋斗。贫困并不可怕,可怕的是贫困的思想,要正视贫困现实,把因贫困导致的压力转化为动力。同时,贫困生应正确认识自我,克服自卑自弃心理,善于接受自己的缺点和劣势,扬长避短,增强成长意识、参与意识,改善和发展心理承受能力,激发对生活的激情。个案中的1可以进行思想沟通。

如果是心理问题,则需要专业的心理咨询师给予必要的心理辅导。上述的个案2和3,需要进行专业的心理辅导,因为其问题已经对其生理、生活、社会功能造成严重影响。

(四) 加强对贫困学生的社会支持

1. 引导贫困学生规划四年大学生涯

大学生刚进校时非常迷茫,特别是受传统应试教育影响很大的贫困大学生,很难适应大学素质教育模式。辅导员要帮助他们认识到大学生区别于非大学生最根本的一点便是系统、深入、独立、主动分析问题和解决问题的能力,即自主性学习的能力。将来不管在什么行业工作,面对的问题都是纷繁复杂而且瞬息万变的,有了这个能力就能以不变应万变。贫困生进入大学后要经历心理一个大的冲击和碰撞。可以引导学生根据自己的实际情况做一个人生规划,尤其是大学四年的学业规划,确定短期和长期目标,并持之以恒。

2. 为贫困学生提供情绪发泄的方式,及时疏导负面情绪,维护身心健康

当一个人遭遇挫折而感到愤懑抑郁时,如果不能适时地宣泄出来,就可能被累积致病乃至极端行为的发生。所以要注意与贫困大学生进行形式多样的交流,可采取个别谈话、e-mail或QQ交流等方式,让他们自由地、毫无顾忌地倾诉自己的烦恼、苦闷和忧愁,把不满的情绪全部宣泄出来,以达到内心的平衡。

3. 为贫困生搭桥牵线,让他们能力得到全方位的锻炼

最好能寻找那些既能发挥他们的专长,让他们能力得到锻炼,又能解决他们生活上的困难的岗位。学校或学院可以设立锻炼能力的勤工助学岗位,同时多渠道提供给他们锻炼自己的舞台,以弥补他们中学教育的不足,减少与富裕学生的心理落差,从而提高他们的自信心和学习的主动积极性,如通过组织培训、心理咨询、创办社团等方式



使贫困生在个人技能、沟通能力和服务社会的能力方面得到全面提高。

4. 取得家长的支持和配合

贫困生进校后面对新的学习、环境，一般有很大的心理压力，这个时候辅导员要特别注意家长的配合：一方面家长不要给学生太大的思想压力，让学生背负经济贫困的同时承担心理的重负；另一方面，家长要多和学生交流，带给其家庭的温暖。

附：团体辅导方案

团体心理辅导是在团体情景下通过团体内人际交互作用，促进个体在交往中观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好适应的助人与自助的过程。团体心理辅导可以为学生提供一个融洽和谐的氛围，让他们袒露心声，帮助他们更好地认识自己，更好地认识和理解自己的处境，促成他们的自信心和微笑面对生活的勇气。团体辅导是帮助大学生的有效途径，这里是一个针对贫困大学生团体辅导方案^①。

团体方案设计

- (一) 团体名称：贫困生自我成长训练营
- (二) 团体性质：同质的、封闭式的小组
- (三) 团体规模：由7~9名大学生组成（不包括组长）
- (四) 参加对象：小组成员为在校贫困大学生
- (五) 团体活动时间、活动地点：每周一次，共五次，每次2小时；封闭、安静的、有活动桌椅的房间
- (六) 组长：有一定心理学背景的辅导员老师
- (七) 团体目标：帮助贫困学生重新认识自我，克服经济贫困带来的自我压力，增强自信心
- (八) 理论分析

青春期是学生自我意识形成的关键时期，也是世界观和价值观形成的重要时期。他们的内心世界和情绪情感开始变得丰富，成人感发展了，内心的秘密增多了，闭锁成分也随之增多。他们非常重视别人对自己的看法和评价，希望得到别人的尊重和承认，自尊心非常强，且易受伤害更易形成自卑和闭锁的心理，直接影响他们学习生活、人际交往，并进而影响他们人格的发展。心理健康教育应该发挥其独有的作用，帮助他们增强自信心，更好地成长。

^① 马伊里，吴铎主编. 社会工作案例精选 [M]. 上海：华东理工大学出版社，2007. 121.

(九) 团体方案

单元	单元目标	活动流程及内容
一、相思风雨中	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 轻柔体操 2. 连环自我介绍 3. 棒打薄情郎 4. 解开千千结 5. 签订契约
二、风雨同舟	1. 活跃气氛, 并让大家正确地认识成长中的苦乐。 2. 建立信任, 实现共情。	1. 成长三部曲 2. 百花争艳 3. 了解自己吗
三、雨天没有伞	1. 互诉心声, 引起情感共鸣。 2. 自我探索, 自我了解。	1. 你了解自己吗 2. 目光炯炯
四、不经历风雨怎能见彩虹	1. 训练成员更深入地探索自我。 2. 鼓励成员公开表达自己的思想、概念、和看法。 3. 学习如何尊重和接纳别人的意见。	1. 家庭关系中的我 2. 生命的思考
五、数同路在何方	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈, 了解自己在团体中的表现。 3. 友好的结束团体。	1. 我们大家都来说 2. 真情告白 3. 高唱《明天会更好》《让世界充满爱》

(十) 团体活动具体安排

第一单元

活动 1		轻柔体操
学生背景分析与方案设计构想		由于组员初次见面, 大家都互不相识, 为了让大家能够更加放松, 减少紧张和拘谨, 我们特地设了这个游戏。
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 初步相识, 学习与人际交往。 2. 营造气氛, 为以后的活动开一个好头。 3. 增进组员对小组的认同。
具体操作	全体成员围成圆圈, 面对圆心, 指导者也在队伍里。要求有足够的活动空间。指导者先带头做一个动作, 要求成员不评价不思考, 模仿做三遍。然后每个人依次做一个自己想出来的动作, 大家一起模仿。无论什么动作都可以达到放松, 减轻紧张气氛。有时, 一些极富创造性的动作会引起大家愉快的笑声。	

活动 2		连环自我介绍
学生背景分析与方案设计构想		引发个人参与团体的兴趣, 使大家能够更加快速有效的互相认识, 并能节省时间。



续表

方案目标	单元目标	具体目标
	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往，学习人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 初步相识，学习与人际交往。 2. 营造气氛，为以后的活动开一个好头。 3. 成员之间有了一定的了解，需要进一步加深相互了解。 4. 增进组员对小组的认同。
具体操作	两个4人小组合并，8人围圈而坐。从其中一个人开始，每个人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容：姓名、所属、自己与众不同的特征。规则是：当第一人说完后，第二人必须从第一人开始讲起，第三人一直到第八人都必须从第一人开始讲起，这样做使全组注意力集中，相互有协助他人表达完整正确的倾向，而且在多次重复中，不知不觉地记住了他人的信息。	

活动 3		棒打薄情郎
学生背景分析与方案设计构想	给大家一些群体的压力，让大家迅速相识，增进团体的凝聚力。	
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往，学习人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 初步相识，学习与人际交往。 2. 营造气氛，为以后的活动开一个好头。 3. 成员之间有了一定的了解，需要进一步加深相互了解。 4. 增进组员对小组的认同。
具体操作	全体成员围圈而坐，轮流介绍自己的名字、兴趣、出生年月等个人资料。每个人都专心去记其他成员的资料。然后站成一圈，选一个执棒者站在圈中间，由他面对的人开始大声叫出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫的人面前。被叫的人马上再叫出另一位成员的姓名。如果叫不出来，就会当头一棒，然后由他执棒。以此类推，直到大家熟悉互相的姓名为止。如果一个人3次被打就必须出来表演，作为惩罚。	

活动 4		解开千千结
学生背景分析与方案设计构想	通过以上活动，成员之间有了初步的了解，大家也都互相认识，也有了一定的接纳和了解。通过这个活动，大家可以进行身体接触，并且可以在一起协作，共同想出解决问题的方法。	
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往，学习人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 初步相识，学习与人际交往。 2. 营造气氛，为以后的活动开一个好头。 3. 成员之间有了一定的了解，需要进一步加深相互了解。 4. 增进组员对小组的认同。

续表

具体操作	指导者让每组成员手拉手成为一个圈,看清楚自己的左手和右手边是谁,确认后松手,在圈内自由走动,指导者叫停,成员定格,位置不动,伸手拉左右手,从而形成许多结或扣,不能松手,但可以钻、跨、绕,要求成员设法解决难题,回复到起始状况。练习需要成员有耐心,互相配合,齐心协力。当排除困难、解决问题时,请成员分享活动的感受。成员常常会主动谈出对团体互助等感受,体会和确认团体合作的重要性。
------	---

活动 5		签订契约	
学生背景分析与方案设计构想		作为一个心理团体,为了更好地营造和谐融洽的氛围,保证活动的进行,实现预期辅导效果,就需要我们制定一份团体契约,作为团体的规章制度,要求每一位成员认真遵守。	
方案目标	单元目标	具体目标	
	1. 增进组员之间以及组员和组长之间相互了解。 2. 成员开始学习与人际交往,学习人际交往技巧。 3. 增进组员对小组的认同。	1. 初步相识,学习与人交往。 2. 营造气氛,为以后的活动开一个好头。 3. 成员之间有了一定的了解,需要进一步加深相互了解。 4. 增进组员对小组的认同。	
具体操作		通过集体讨论的方法,成员们各抒己见,最后我们共同制定了我们的团体契约,契约主要体现了真诚平等、守时保密的原则。最后我们把契约誊写在一张纸上,并让成员签了名。	

第二单元

活动 1		成长三部曲	
学生背景分析与方案设计构想		由于上次只是一个简单的认识,大家还都不是特别熟悉,为了让大家在一起气氛更温馨,大家能全身心地投入,并能正确地认识成长中的苦乐,以一个平常心对待生活中的起起伏伏。	
方案目标	单元目标	具体目标	
	活跃气氛,并让大家正确地认识成长中的苦乐,以一颗平常心对待生活中的起起伏伏。	活跃气氛,并让大家正确地认识成长中的苦乐,以一颗平常心对待生活中的起起伏伏。	
具体操作		用鸡蛋、小鸡到母鸡,比拟成长的三部曲。表演方式:鸡蛋:双手抱双脚;小鸡:弯腰,双手后伸;母鸡:站着,双手后伸。成长方式:猜拳(包、剪、锤)。两个同样的(比如两个小鸡)进行猜拳,胜利者成长一步。游戏规则:游戏进行5分钟,5分钟过后领导者叫停止,然后每个人都保持最后的状态,最后是蛋的要受小小的惩罚(唱一首歌)。	



活动 2		百花争艳	
学生背景分析与方案设计构想		任何人的正常发展都离不开一定的群体，一个人若不能从属一个群体，那么他就会产生焦虑等情绪困扰。本活动能让成员体会和感受个人与团体的关系、团体对个人的重要性，从而使成员更愿意投入到团体活动中，增强团体的凝聚力。	
方案目标	单元目标	具体目标	
	培养团队意识，学会和团队中的成员合作，获得自己的发展空间，形成温暖信任气氛，并提高在团体中的注意力集中度。	增强团体的凝聚力和信任感。	
具体操作		先告诉大家每种花代表多少花瓣，牵牛花代表 1 瓣，杜鹃花代表 2 瓣，山茶花代表 3 瓣，马兰花代表 4 瓣，野梅花代表 5 瓣，茉莉花代表 6 瓣，水仙花代表 7 瓣。等大家都记住之后，领导者叫花的名字，代表几瓣就几个人手牵手站在一起。错误者出局，最后剩下 2~3 个人为胜利者。	

活动 3		走出圈外	
学生背景分析与方案设计构想		大家都彼此认识之后，要进行彼此的了解才能让大家更好地相处，而每个人的心底都有些不公开区，利用大家对团体的信任，说出心中未公开的部分，减少心理压力。	
方案目标	单元目标	具体目标	
	使成员能真诚地了解自己，学习自我开放，了解他人，关心他人，接纳他人。	使成员能真诚地了解自己，学习自我开放，了解他人，关心他人，接纳他人。	
具体操作		领导者先说明练习的目的，发给每人一张白纸，请成员画四个大小不同的同心圆。在最外圈写上自己常常感到愉快、喜悦、高兴，但很少对人说及的一件事；在次一圈写上自己常常感到不愉快、不舒服，但极少告诉别人的一件事；在次小圈写上自己希望做的一件事；在内圈写上自己对自己的看法。写好后，每个成员轮流将自己的练习纸展示给其他成员看，并说出自己写的内容。成员对每一位分享者给予积极的反馈、理解。讨论：当说出自己圈里的内容后有何感受；当自己所别人念的内容而给予反馈时有何感受。	

第三单元

活动 1		我了解自己吗？	
学生背景分析与方案设计构想		要适应社会生活，建立良好的人际关系，前提是必须先了解自己、接纳自己，进而才能认识别人、接纳别人。	
方案目标	单元目标	具体目标	
	自我探索，自我了解。	自我探索，自我了解。	

续表

具体操作	领导者说明此次活动的目的, 介绍并解释一下活动的内容, 给每个成员发练习纸, 要求成员认真思考后填写, 然后组内分享交流。
------	---

活动 2	目光炯炯	
学生背景分析与方案设计构想	认识自己并肯定自己, 才有自信面对生活中的一切事情。	
方案目标	单元目标	具体目标
	学习自我肯定技巧	学习自我肯定技巧
具体操作	团体成员两人一组, 互相注视 50 秒, 不可以躲闪, 目光注视表示自信及诚恳。然后注视对方, 肯定地做 1 分钟自我介绍。接着, 肯定地表达自己的感受“我对×××(绘画、数学、英语)最有把握”, 大声说三遍, 注意每遍的感受, 交换角色。接着, 请对方帮忙某件事或借东西, 1 分钟内用各种方法要求他, 但另一方看着对方重复说“不”, 两人交换。最后, 讨论刚才练习的感受和意义, 以及如何应用到日常生活去。	

第四单元

活动 1	家庭关系中的我	
学生背景分析与方案设计构想	全面认识家庭中的我, 促进成员清晰了解家庭对自己的影响, 对自己的个性特征形成更明确的认识。	
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 训练成员更深入地探索自我。 2. 鼓励成员公开表达自己的思想、观念和看法。 3. 学习如何尊重和接纳别人的意见。	1. 训练成员更深入地探索自我。 2. 鼓励成员公开表达自己的思想、观念和看法。 3. 学习如何尊重和接纳别人的意见。
具体操作	每人发一张表, 自己思考后填写, 填写后大家一起交流。填写的过程会反映出不同的心态。有些人再一次肯定积极而可爱的自我, 但有些人却引发一些长期压抑的感受。指导者要特别注意: 成员对哪一个人的看法最重视, 为什么; 最难写的是什么, 为什么有人填不出来, 成员填的内容多是正面的还是负面的。然后引导成员作出探索。	

活动 2	生命的思考
学生背景分析与方案设计构想	让当事人回顾自己生命中主要发生过的事与其生活的重点, 在此生命计划的系列中, 可以将此活动与前面的练习联系起来, 并且让当事人脱离对过去或未来的幻想, 活在当下。



续表

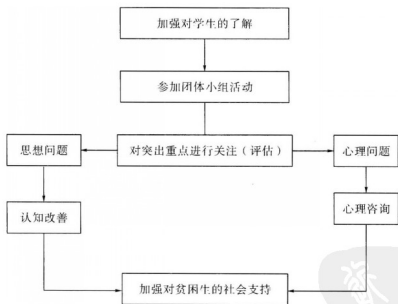
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 训练成员更深入地探索自我。 2. 鼓励成员公开表达自己的思想、概念和看法。 3. 学习如何尊重和接纳别人的意见。	1. 训练成员更深入地探索自我。 2. 鼓励成员公开表达自己的思想、概念和看法。 3. 学习如何尊重和接纳别人的意见。
具体操作	首先明确组内分工，其中一名焦点人物，另一位记录焦点人物对此调查表的回答，其他几位负责澄清问题。八人轮流扮演不同的角色。发给每人一张表，提出的问题可根据情况增减。每小组先决定焦点人物次序，但以不妨碍活动的进行为原则。每位当事人最多给10分钟的“焦点人物”时间。采用问和答的方式，将焦点人物的回答记录，然后将资料交回“焦点人物”本人。八人轮流做焦点人物。结束后小组中讨论和分享。指导者要注意避免由于教导人物所发表的言论而引起争议。	

第五单元

活动1		我们大家都来说
学生背景分析与方案设计构想		通过团体中每个成员轮流发言，表达对团体或对某些特殊经验的反映，来检视成员个人完成目标任务的程度。聆听其他成员的经验，从中获益。
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈，了解自己在团体中的表现。 3. 友好地结束团体。	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈，了解自己在团体中的表现。 3. 友好地结束团体。
具体操作	团体围成一个大圆圈，依次轮流发言。发言前，领导者邀请成员发言，“请你用一句话来形容你对团体的感受。每个人都要说，我们轮流讲，让我们听听每个人心里的话语”。或者“这是最后一次团体聚会，团体马上就要结束了，你会用什么话来描述你对团体结束的感受”，“你对自己在团体中的进步与改变满意的程度如何？”	

活动1		真情告白
学生背景分析与方案设计构想		处理离别情绪，给予彼此祝福。
方案目标	单元目标	具体目标
	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈，了解自己在团体中的表现。 3. 友好地结束团体。	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈，了解自己在团体中的表现。 3. 友好地结束团体。
具体操作	每人在背后别上一张白纸，请小组内其他成员每人写一句祝福的话或建议，小组内写完，可以找其他自己认为重要的团体内成员，请他们写，写完后，坐下想一想成员会给自己写些什么，期待他们写些什么。然后拿回仔细看，分享读后的感想，谢谢成员的真诚。	

活动 3		高唱《明天会更好》《让世界充满爱》	
学生背景分析与方案设计构想		团聚后就会有分离，在结束团体之际，成员需要处理离别情绪，励志鼓励，彼此支持，圆满结束，对未来充满信心。	
方案目标	单元目标		具体目标
	1. 整理团体经验所得。 2. 整理别人对自己的回馈，了解自己在团体中的表现。 3. 友好地结束团体。		在歌声中回顾走过的风雨成长心路，感受团体的力量。对未来充满信心，做好迎接未来挑战的打算。
具体操作	领导者向成员发表团体结束语，号召大家来唱这两首歌，请全体成员起立，围成圈，成员的手搭在别人肩上，随着音乐的节拍慢慢摆动，并跟着 CD 一起歌唱，要求大家边唱边体会歌词的内容。		



第四节 考试焦虑问题——“如何应对考试焦虑？”

随着社会竞争的日趋激烈，越来越多的人出现焦虑反应，象牙塔中的大学生也概莫能外。当今在大学校园里，考试仍是衡量学生知识掌握程度的重要尺度，考试成绩的好坏影响其评优资格，甚至影响其毕业与就业。因此，即使是久经考场的大学生，有考试焦虑的人比比皆是。本节以考试焦虑为例，指出辅导员的应对策略。



一、问题呈现

个案1: XXX, 女, 大三学生。公共外语四级考了三次都没过, 第一次差几分, 第二次很有把握去应考, 还是差几分, 第三次考的时候, 一看作文题目是没见过的, 脑袋一片茫然, 考什么均不记得了, 分数下来后结果差很多。

哭诉: 现在大三了, 今年6月考第四次, 如果还考不过怎么办? 拿不到学位证, 也就拿不到毕业证, 怎么就业? 四年努力不是白费了? 现在, 我一想到考试就怕。我不知道该不该进培训班? 进哪个培训班? 它能帮我过关吗? 有亲戚愿意在毕业时帮助我找一个好工作, 但必须是过外语六级, 可现在四级都没过, 我该怎么办啊? 现在晚上整夜不能入睡, 失眠, 也没有食欲, 自己感觉快要崩溃了。

出生时顺产, 无意外情况。家庭关系和睦, 与父亲关系稍疏远, 和母亲特别好, 母亲安慰其好考试, 但她还是感觉到母亲的焦虑, 觉得对母亲很愧疚(哭)。家庭经济条件一般, 住重庆主城区。

自己感觉中学时偏科, 喜欢理科, 如数学, 但对文科不够自信, 特别是语文和英语。以前没出现过第三次考试那种考试焦虑的情况。在第二次考时, 会头一天晚上无法入睡, 做了放松, 无用。

班上同学女生中只有其一个人没通过公外四级, 感觉没有面子, 压力很大。但同学关系较好, 有好朋友鼓励、支持。

思考: 该如何帮助×××?

个案2: 张某, 男, 20岁, 某大学二年级学生。在中学时候是一名优秀生, 一次考试得了急性肠炎, 结果成绩不理想。此后每次走进考场就会心跳加速、呼吸急促, 脑子里不知该想什么。心里越急脑子越不听使唤, 以至思维无法正常运行。走出考场时, 一切恢复正常, 然而为时已晚。

思考: 张某的这种情况是不是考试焦虑?

二、辅导员困惑

困惑一: 当学生出现考试焦虑问题, 在辅导员面前哭诉的时候, 一般来说, 辅导员的第一反应是同情: 她确实很不容易, 她一直很努力, 她说的也是事实, 四级过不了, 她就拿不到学位证书和毕业证书, 也就无法找工作, 四年的努力付诸东流, 任何人都无法接受这一事实, 也是无法面对父母和亲人的。这个时候, 辅导员会感到有些茫然无措, 辅导员能做的只能是安慰, 安慰学生相信自己, 这次只要好好准备, 不会出现第三次这样的情况了, 她一定能过关的。但是, 这种安慰真的能起作用吗? 辅导员应如何让她重拾信心?

困惑二: 面对如何发现、识别有考试焦虑的学生?

三、关于考试焦虑的相关分析

(一) 什么是考试焦虑？考试焦虑有哪些特征？

考试焦虑是指由于担心考试失败或渴望获得更好的分数而产生的一种忧虑、紧张的心理状态，按程度不同，可以分轻度焦虑、中度焦虑和重度焦虑。轻度焦虑是指在考试前较短的一段时间内，会感到紧张和害怕，但不影响学习，不影响身体健康，无需专门进行调适。中度焦虑是指在考试前较长一段时间内，感到紧张、害怕和忧虑，学习效率降低，睡眠、饮食受到影响，有必要进行自我调节。重度焦虑是指在考试前很长一段时间内，感到忧虑、恐惧，会产生各种心因性疾病，严重影响复习和考试的正常进行，对身心具有很大危害，有必要求助于心理咨询或心理治疗。在青少年当中，考试焦虑是最普通的学习心理问题之一。

考试焦虑以担心为基本特征，以防御或逃避作为方式，并受个体认知评价、人格因素及其他身心因素所制约。它具有以下三种基本成分：

1. 认知成分

以担心为特征的，由消极的自我评价所形成的意识体验。“我要是没有及格，怎么好意思面对父母、面对同学？考不好，我的一辈子就完了。”“别人都复习得比我好，这次考试我肯定不行！”基于这样一种对考试后果的担忧，考试焦虑便应运而生。

2. 生理成分

同自主神经系统活动增强相联系的、特定的情绪反应，表现为心率加快、肌肉紧张、呼吸急促、胃肠不适，多汗尿频、睡眠不良、食欲不振等，这可以看做考试焦虑的生理成分。长期的重度焦虑会严重危害身体健康，可导致大脑神经活动兴奋与抑制功能失调，形成多种类型的神经症，如神经衰弱、焦虑症、恐惧症、抑郁症、强迫症等。神经症的进一步发展还可能导致精神上的紊乱。另外，长期的重度焦虑也容易造成冠心病、胃溃疡、高血压等疾病的发生。

3. 行为成分

通过防御或逃避所表现出来的一定的行为方式，以逃避方式居多。表现为多余动作增多，坐立不安；或胡乱作答，早早离开考场；或以各种借口逃避参加考试，有的甚至采取自伤或自杀的方式逃避。例如，有的学生在高考之前自杀，就是一种极端的逃避。这些都可视为考试焦虑的行为成分。

(二) 大学生考试焦虑现状

关于大学生的考试焦虑现状，根据尹霞云、周世军、黎志华三人的研究发现：第一，女生的LAT情绪分显著高于男生。这可能与女生特有的心理特点有关，女生情感易于波动，更容易受考试这一负性刺激的影响，从而产生紧张、焦躁、恐惧的情绪。第二，专科生考试焦虑显著高于本科学生。可能是因为与本科学生对比，专科生学习底子相对比较薄弱，又缺乏良好的学习方法，加上现在就业形势的严峻，专科生面临更



大的就业压力。因此对考试存在过度担忧,产生较强烈的焦虑情绪。第三,非独生子女的考试焦虑水平显著高于独生子女。可能是因为非独生子女不仅要和其他同学竞争,还要和兄弟姐妹竞争,且学习成绩是父母和家人评估的一个重要方面。因此对考试看得比较重,焦虑水平也更高。第四,农村学生的考试焦虑水平显著高于城市学生。可能因为农村学生和大城市的学生比较,内心比较自卑,而越自卑就越会担忧考试,表现出的考试焦虑水平越高。第五,家庭经济较好和较差的大学生考试焦虑水平显著高于家庭经济水平一般的大学生。一般而言,富裕家庭对城市大学生的要求比较高,因此焦虑水平也较高;而比较贫困的大学生希望能借自身努力改变家庭状况,将学习看的较重,考试压力较大。

(三) 大学生考虑焦虑的影响因素

与一般性质的焦虑相比,大学生考试焦虑的威胁因素较简单,但其形成也受到了多种因素的影响。考察大学考试焦虑的原因,可以从内部原因和外部原因进行分析,内部原因是指来自个体本身的因素,外部原因指个体以外的因素。

1. 内部因素

(1) 人格因素

部分学生的考试焦虑与人格因素有关,如追求完美,自我期望值太高,动机水平过强。在心理学上,动机水平与工作效率之间的关系是“倒U形曲线”,即动机过弱不能激起学习的积极性,但动机过强反而会造成效率的下降。也就是说,动机适当程度的激发或唤起,对学习具有最佳的效果。对于考试,一定的焦虑水平可以促进考试成绩的提高,但过度的焦虑,则会大大影响考试的成绩。所以,那些对自己要求过高,把考试看得太重的学生,往往因为太想考好而焦虑过度,结果正常水平发挥不出来,反而考得不理想,这又常常导致他们在下一次考试中更为焦虑,如此形成恶性循环。又如自信心不足,自我效能感过低,也会影响对考试的发挥。自我效能感是指人对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。效能感高的人信心十足,情绪饱满,敢于面对困难和挑战,而自我效能感低的人则缺乏自信,不敢尝试,面对任务充满恐惧与焦虑。所以,那些对自己评价过低、比较自卑的学生面对激烈的考试与竞争往往过于担心和焦虑,不敢向自己挑战,更不敢向别人挑战,无法逃避时只能选择焦虑的心理状态。

(2) 认知因素

对考试的不同认知,也会造成对考试的不同影响,如担心负面评价,很多学生由于自信心不足,非常在意别人的眼光,在乎别人的评价,担心自己考不好,会被嘲笑,会对自己的能力产生怀疑,怕自己从此将无法在别人面前抬起头。这类学生的成绩一般来说不够稳定,甚至不够好,他们唯课堂学习至上,因而总希望借考试成绩来吸引别人的目光,增强自己的信心。背负着这样的包袱,他们的心理压力自然也越来越大,每次考试都如履薄冰,焦虑也就自然而然产生了。又如顾虑前途。一般来说,学生总是习惯性地吧考试与未来的工作、前途联系在一起,认为成绩的好坏是就业的关键性因素,因此对成绩特别患得患失。这种观念会对考试本身有负强化的作用,影响其对考试的临场发

挥,心烦意乱,战战兢兢,无法完全集中精力于考试本身。

(3) 生理因素

焦虑障碍与某些神经递质有关,焦虑障碍神经中枢涉及大脑皮层、扣带回、杏仁体、丘脑、海马下丘脑以及脑干等结构。大学生考试焦虑作为焦虑的一种,同样受到了上述因素的影响。大学生的健康水平和身体状况会对其考试有一定的影响。身体素质较差的学生,由于考前压力大,会造成一定程度的心理紧张,可能引起食欲不振、消化不良、神经衰弱等症状。上考场之后,头脑昏沉、反应迟钝、注意力无法集中。也有考生临考前加班加点,睡眠缺乏、疲劳过度,更是不能取得好的成绩。

2. 外部因素

(1) 家庭因素

现在的大学生绝大部分是独生子女,家长对他们的期望值一般都很高,相应来说要求也很严格。有的家长把子女的考试结果看得过重,甚至还定下指标,平时过分渲染考试的价值,把子女的大部分或全部人生价值与考试联系在一起,把子女将来的发展前景与考试联系在一起。有的家长甚至把自己没有实现的人生价值也寄托在子女身上,还有的家长自己未能取得满意的成就,也把将来改变家庭面貌、出人头地、光宗耀祖等一切希望寄托在子女身上。因为现在大学生的家长们青少年时代正处于“文化大革命”时期,极少有人接受过正规的大学教育,即使在改革开放后一些人通过函授、自考等形式的补偿教育取得了高等教育学历,但那毕竟和在高等学校中进行几年专门的教育有所区别。所以许多家长把历史上遗留下来的接受高等教育的缺憾,希望通过子女的努力进行弥补。这样,家长的期望全部指向子女的学习成绩和考试结果,家长的巨大压力使学生的考试焦虑不可避免地产生。

(2) 学校因素

检验学生的学习效果,尤其是检验学生专业文化知识的学习效果,必须通过考试进行。学校是学生读书学习的专门机构和固定场所,因此学校是举行考试最频繁的地方,也是学生产生考试焦虑最直接的原因。近几年来高等教育的连续扩招,许多大学的在校生数量持续增长,应该说许多大学的学生整体质量和以前精英教育时期相比有一定的差距。因此许多大学强调外延和内涵共同发展,把教学质量作为学校发展的生命线。为了督促大学生认真学习,许多大学采取多种方法进行鼓励,同时把严格考试后的结果与评优、入党、评奖学金等紧密挂钩。有的学校还把每次各学科的考试结果,按从高到低顺序排列并张榜公布,以排名的先后位置来评价学生。这样做虽然不尽科学、合理,但在未能找出更好、更科学的评价学生学习效果的情况下,只能通过考试进行。据调查分析,这样做的直接负面效应是学生产生持续的甚至严重的考试心理焦虑。因为在3~4年的大学学习中,无论是什么专业的学生都要学习几十门课程,而且其中多数课程都是考试科目。据了解,许多大学对考试不过关的学生不再进行补考而实行重修制,重修制的实行对那些考试失手或因其他原因未及格的学生又加重了焦虑的程度。



（3）社会因素

现在的社会是知识爆炸的社会，知识与社会经济发展的关系日益密切。大学生通过几年的努力后最终要走上社会，运用自己的专业知识为社会文明建设服务。因此他们的学习情况和知识的掌握运用程度，直接关系到他们的就业和向更大空间发展的问题。大学里的教学管理部门对学生的每门课程的考试结果都记录在案，以此来决定他们能否毕业，能否取得学位。更重要的是教学管理部门出具的成绩证明会直接影响学生的应聘就业，这一系列事关重大的问题都取决于考试的结果。有研究表明，大学生越是临近毕业考试，焦虑的程度越重。尤其在目前我国就业市场空间有限，竞争日趋激烈的情况下，为了使自己能在社会上有立足之地，大学生由考试焦虑所引起的就业焦虑、发展焦虑等会同时存在，甚至还会引发其他方面的焦虑。

四、辅导员的应对策略

（一）做好预防工作

在平时的班会活动中教会学生应对考试焦虑。

1. 转移注意力

考试的目的是检验学生知识的掌握情况，查漏补缺，以利于学生今后的学习进步和教师教学的改进。因此，不要总是提心吊胆的害怕失败，过多地纠缠分数的高低，而努力使自己的注意力从对考试情境及结果的担忧上转移到如何作好应试准备上来。

2. 稳定情绪

在考场如果出现怯场情况，如肌肉紧张、手脚发抖、心跳过快、呼吸急促、头脑混乱，以致思维混乱、注意力无法集中时，可做深呼吸，有意识地按从上到下的顺序使身体各部位的肌肉放松，逐步达到平心静气，从而将注意力和兴奋点集中到考试上来。

3. 考试自信训练

首先，把一些朦胧的消极暗示用清晰的书面语言表达出来。坐在桌前，静下心来，在一张白纸上把自己对考试的所有担忧逐条记录下来，使你清楚地意识到自己当前消极的自我暗示究竟在哪些方面。然后，向消极自我暗示中的不合理成分进行自我辩论或劝诫，指出这些消极暗示的非现实性和不必要性，阐明由此对个人造成的危害，并明确今后应采取的态度，给自己积极的自我暗示。例如，针对“其他同学都可能比我考得好”这一消极暗示，可以这样劝诫自己：“这种担心是完全不必要的。每个人的时间都一样多，只要我认真复习，完全可以像其他同学一样考好。当前最关键的就是要抓紧时间搞好复习。”经常进行这样的自我训练，经常给予自己积极的自我暗示，不仅对于克服考试焦虑有帮助，而且可以改变整个人的精神面貌。

4. 调整学生对考试的认知

首先，要正确看待考试。由于各种竞争的日益加剧，而许多竞争又以考试的形式体现，视分数为“命根”，使人自觉不自觉地成为分数的奴隶，甚至整个生命都为分数所左右。这种认识是偏颇的，考试固然很重要，但考试不是学习的目的，它只是一种手

段。人的一生有各种各样的考试，即使这一次真的失败了，也没什么，下一次还可以再努力。有的考试，如研究生考试，可能会影响到一个人的人生道路，但它并不能决定一个人生命的内涵和价值。居高临下来看它，它只是人生的一次经历而已。在选择日益多样化的今天，考试绝不是唯一的道路。

其次，要正确认识自己，建立合理的考试期望。对自己的能力、知识要有正确的估计和认识，期望值过高的人容易产生过高的考试焦虑。

5. 考试焦虑的团体辅导

在平时，可以以学生自愿的方式，对考试焦虑的学生进行团体辅导。团体辅导方案见下。

（二）对考试焦虑严重的学生进行陪伴

对于出现考试焦虑严重的学生，辅导员老师可以这样做：

1. 倾听学生宣泄

学生在诉说讲的时候，可能会哭诉。这个时候辅导员老师要与他共情，理解他、尊重他。比如，对他说：“我能感觉到你很难过”，“我感觉到你很难受”。学生在宣泄以后，学生压力会释放很多。

2. 教会学生放松方法

学生在向老师诉说的时候，他一定很焦虑，老师可以教会学生一些简单的放松方法，其目的是让他减轻焦虑。放松的方法很多，如“肌肉放松法”、“腹式呼吸法”等，这些方法都简单、有效：

（1）肌肉放松法

放松的程序：集中注意——肌肉紧张——保持紧张——解除紧张——肌肉松弛。

放松的步骤：首先是手臂部的放松（由别人以较慢的节奏念出，也可自己默念）“伸出你的右手，握紧拳，使劲儿握，就好像要握碎什么东西一样。注意手臂紧张的感觉……”（集中注意和肌肉紧张）“……坚持一下……再坚持一下（保持肌肉紧张）……好，放松……现在感到手臂很放松了……”（解除紧张和肌肉松弛），同样进行左手臂的放松，接着是肩臂的放松。“耸起你的双肩，是肩部肌肉紧张，非常紧张，注意这种紧张的感觉……坚持一下……再坚持一下，好，放松……非常放松……”依次类推。当各部分肌肉放松都做完之后，静静地体会轻松与宁静。

（2）腹式呼吸法

腹式呼吸法就是用腹部呼吸的方法。吸气时让腹部凸起，呼气时将腹部收缩凹入，在一吸一呼中能感受到较大的腹部起伏，与我们平常的胸式呼吸刚好相反。其具体操作方法是：首先，慢慢地用8秒钟以鼻吸气，这时肺部及腹部会因充满空气而鼓起，不要停止，仍然用力持续吸气，然后屏住气息4秒（此时身体会感到紧张），接着利用8秒钟的时间缓缓地呼气。呼气时要慢且长，并不要中断。此时尽量把注意力集中在呼吸上，感受由此带来的身体变化。腹式呼吸对安神益智很有好处。

做腹式呼吸时注意：一，呼吸要深长而缓慢；二，用鼻呼吸而不用口；三，一呼一



吸掌握在 15 秒钟左右,即深吸气(鼓起肚子)3~5 秒,屏息 1 秒,然后慢呼气(回缩肚子)3~5 秒,屏息 1 秒;四,每次 5~15 分钟,做 30 分钟最好。

(三) 对学生的焦虑状况进行评估,考虑是否转介做专业的心理咨询

在与学生沟通的过程中,辅导员老师要对学生考试焦虑的轻重情况进行判断。判断方法可以用心理测试的方法(见书后)。

如果是轻度、中度的考试焦虑,个体可以通过调整认知、提高自信来进行自我调节。

如果是重度考试焦虑,除了调整认知之外,还要针对考试焦虑中的生理成分,进行放松训练、系统脱敏,消除自己生理上的紧张反应。重度考试焦虑者最好寻求专业的帮助,进行心理咨询或心理治疗。

根据本节个案 1 介绍的情况看,该生在考试前 2 个月就有考试焦虑的症状表现,并有失眠、食欲不振的躯体症状及情绪低落、恐惧的心理症状,影响到其社会功能,明显地属于重度焦虑,应该做专业的心理咨询。

(四) 加强对学生的社会支持

所谓社会支持是争取学生亲属、老师、同学、朋友对学生的支持、鼓励和陪伴。如需要辅导员老师多付出一些努力和心思,和专业课老师沟通,请专业课老师对该学生在考试方法、技巧等方面作一些指导;考前让她做一些模拟题,老师对她进行鼓励。又如和她身边的同学沟通,请同学对她多鼓励、支持。学生在考试焦虑的情况下,特别需要家长的配合,家长这个时候切忌指责、批评,以免给学生造成更大的心理压力。

附:团体辅导方案设计

考试焦虑团体辅导

此次团体辅导分为四个阶段,四次进行。

第一阶段:放松身心

1. 介绍辅导目的、共同制订团体契约。
2. 热身活动:大树与松鼠。
3. 相识游戏:通过“相逢是缘”(自我介绍)、“成双成对”(他人介绍)、“缘分不断”(连环介绍)系列游戏使成员彼此认识、接近。
4. 考前支招之一。
5. 命题画——身陷考试焦虑中的我。本活动旨在使学生在绘画、分享中将考试焦虑“一吐为快”,放松身心。
6. 作业:找出自己产生考试焦虑的原因。

第二阶段:调整认知

1. 热身活动:小风吹、大风吹、台风吹。

2. 考前支招之二。

3. 小组讨论。焦虑寻根：探讨引发考试焦虑的原因，为消除考试焦虑打下基础。

4. 通过讲授和运用合理情绪疗法，使成员学会与不合理观念辩论，用合理的观念取代不合理的观念。

5. 通过讲授和运用森田疗法，使成员承认焦虑的客观性，接受症状，学会顺其自然。

6. 作业：找出导致自己考试焦虑的不合理观念，并与之进行辩论。

第三阶段：自信训练

1. 热身活动：跑不了。

2. 考前支招之三。

3. 积极暗示法：讲授积极暗示的作用、使用方法，然后，组织成员两人一组，互相帮助对方将消极的自我暗示转变为积极的暗示，在互助、自助中树立自信。

4. 成功再现法：组织成员在小组内分享自己最成功的一次经历，在良性回忆中重塑自信。

5. 表象训练法：指导成员在暗示的诱导下，通过在头脑中反复想象某次考试成功的情景，从而提高情绪控制能力，掌握建立自信的方法。

6. 作业：夸夸我自己——给自己找优点。

第四阶段：训练行为

1. 热身活动：口香糖。

2. 考前支招之四。

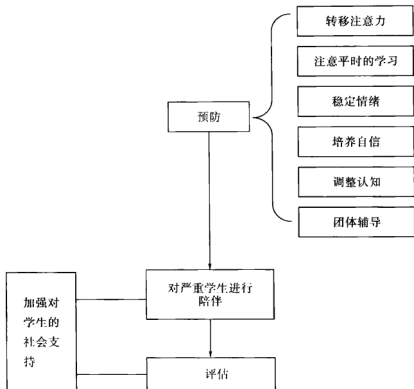
3. 放松训练：耳壳放松法、双手钩拉法、深呼吸法、肌肉放松法、想象放松法。

4. 言语模拟训练：两人一组，一人生动逼真地描述考试情景，另一人随指令想象自己进入考场考试，当感到高度焦虑时，马上停止想象，进行放松活动直到全身放松。然后，前者再继续描述考试情景，这样直到后者在想象的考试情景中不再感到焦虑为止。然后，两人互换角色。

5. 总结评估：指导成员交流收获、感想，填写后测调查问卷。



附：辅导员工作思路图



第五节 挫折问题——“如何面对人生的逆境?”

挫折在心理学上是一种心理感受和情绪体验，指一个人在达到一定目标或满足某种需要的过程中，由于受到妨碍和干扰致使目标或需要无法得到满足时所产生的情绪状态。大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己的期望值很高的一个群体，对挫折的承受能力却很弱，其心理健康状况受着极大的威胁和考验。近年来，大学生由于缺乏抵抗挫折的能力导致患各种心理疾病而被迫休学、退学，甚至自杀的事件时有发生。

一、问题呈现

个案1：小录是一个从外地来的女同学，在大一的时候凭借自己外向健谈的性格，赢得了大多数同学的好感，因此轻而易举地竞选到了班长的职务。但大一时她的工作表现并不理想，屡犯错误，同学们对她颇有微词。她自己意识到了，大一结束后，她总结自己的工作得失，并做了认真的反省，希望能在下一届连任时能规避错误，做好工

作。可惜在大二班委竞选会上，她精心准备的演讲并没有打动同学，她不但没能顺利连任，甚至连一官半职都未得到。为此她感到非常沮丧，并且敏感地认为因为她是外地人，身边的同学都不喜欢她。从此独来独往，不轻易跟同班同学打交道，显得孤僻而倔强，老师和同学为此也做了她不少工作，但成效不大。

思考：小录的问题在哪里？

个案2：今天是英语专业六级成绩公布的日子，所有人都免不了心中忐忑。努力准备了这么久，并且自己一直是连续4期专业成绩一等奖学金的获得者，自己应该不成问题，宇晴暗暗地想。但是，结果正如教授所说，人生总有意外——她没有过。宇晴一直忍着，用力地忍着，小心翼翼地用夜色掩护。来到空旷的运动场，她的眼泪终于泄闸而出，想着辛苦工作的父母还有羡慕敬仰她的同学，想着这么努力的准备，想着“没过”的耻辱，宇晴哭得一塌糊涂。其后，她变得郁郁寡欢，敏感而多疑，似乎别人都在嘲笑她，看她笑话，与同学的关系因此而疏远。

思考：宇晴的问题仅仅是一次考试没过吗？

个案3：阿芳的爸爸做房地产生意，在那个淘金的年代，一下子发家致富，从此一跃成为社会上层。同很多类似故事一样，富爸爸抛弃了结发妻子，在外面有了新家。阿芳和母亲相依为命，每月从父亲那儿得到微不足道的生活费。看着爸爸给年龄和自己差不多的新欢买贵重首饰、名牌服装，带着她到处旅游，阿芳的心里很不是滋味。她恨爸爸，恨那个拆散自己家庭的女人，她不明白，妈妈可以同爸爸一起走过很多艰难的岁月，而共享富裕的时候爸爸却那么狠心地抛弃了她们母女。与其这样的结局，阿芳希望还是过以前的苦日子，至少，一家人是团团圆圆的。阿芳从此变得孤僻、暴躁，变得不相信男生，不相信爱情。她曾扬言，要报复这个负心的男人！在这种心境之下，阿芳的情绪显得有些喜怒无常，并经常无故缺课、逃课，成绩一塌糊涂。

思考：阿芳的问题是思想问题还是心理问题？

二、辅导员困惑

困惑一：现在很多学生心理普遍脆弱，经不起任何轻微的打击，受一点打击就觉得世界末日来了。正如今案1所体现的在学生会改选的时候会有很多同学来竞选，但有的同学落选后会觉得自己的能力被抹杀了，感觉再做起来就没意思了。辅导员一方面要保护学生的积极性，另一方面要引导学生找到自己的不足和差距，感到这两方面的确很难协调，在处理的时候不好把握。

困惑二：个案3体现的家庭的变故往往会给学生心理成长带来非常大的影响，使得学生往往只看到事情的负面，而不懂得以乐观的心态多看事情的正面，导致自身性格变得悲观、孤僻，甚至产生一些极端的想法。辅导员在处理这方面事情的时候，更多的只能是对学生进行正面的教育和引导，但是学生在看待辅导员的教育和引导时，往往会觉



得，这些不幸的事情老师并没有遭遇，所以根本无法了解自己遭遇的不幸带给自己的感受，反而会对老师的帮助表示反感，甚至会产生抵触情绪。辅导员很难找到切实、有效的方法来疏导一些不幸的遭遇给学生带来的不良情绪。

三、大学生挫折心理分析

（一）大学生挫折的表现形式

1. 生活环境的不适应

许多学生第一次离开家到一个全新的环境，一时难以顺利地实现角色转换，如水土不服、饮食不习惯、集体生活不适应、难以接受理想中的大学环境和现实中的大学环境之间的反差等，致使部分学生因为生活中的一点困难或不如意便产生挫折心理，出现孤独、苦闷、烦恼、忧愁等不良心理反应。如很多大学生在上大学前，对大学生活充满了美好的期望，幻想着优雅、舒适、类似于象牙塔的生活环境。然而，大学校园毕竟不是世外桃源，集体生活的环境有很多不尽如人意的地方。比如，熄灯睡觉时，偏有人讲话，或是进进出出、打电话、发短信，让自己困极了却无法入睡；自己早上打了一瓶开水还没用，晚上回来却发现水已被别人倒掉了大半；自己刚把寝室的垃圾倒了，不知谁又丢进去一些果皮等等，这一切都会使不少大学生体会到深刻的挫折感受。

2. 学业挫折

学业挫折是因为学习上的失败或失误而给学生造成的一种心理障碍。有的大学生因高考失利，进入自己不理想的大学或读不喜欢的专业，感觉前途渺茫，学习无目标、无动力、精神不振、言行过激。还有的因学习未能达到某一目标，便灰心失望。一部分学生还没有完全脱离中学时代机械记忆、被动听课、超额复习的学习定势的影响，对课程多、节奏快、更新快、灵活多变的教学方式感到无所适从，严重影响其学习，常常表现为缺乏学习韧劲、厌学等消极情绪。大学里学习内容多，专业性强，难度大，教学时数相对不足。为了适应市场经济对复合型人才的需求，积极拓展自己的知识面，一部分学生选择辅修计算机、法律、财经、管理等热门课程。他们必须完成繁重的学习任务，必须面对考试过关的压力。他们身心疲惫，长期处于紧张的状态，产生焦虑不安、紧张恐惧的挫折心理体验。

3. 情感挫折

情感挫折是因为感情上受到刺激或打击后产生的情感状态。大学生的情感挫折概括起来有三类：第一种是来自家庭。情感挫折研究表明，家庭不和睦的孩子久而久之会变得个性极强，逃避集体活动，怕别人议论，常常拒绝老师同学善意的关怀；第二种是来自朋友之间的情感挫折。在大学生中，因为朋友之间的变故而造成情绪、情感波动是很常见的现象，他们常常因为与好朋友闹矛盾而倍感苦恼，以至于影响其正常的生活秩序；第三种是来自异性的情感挫折。正值花样年华的大学生对异性的好感促使他们与异性频繁接触，但毕竟思想还未成熟，在与异性交往中很容易出现矛盾，加上他们感情上很执著与敏感，一旦出现矛盾便十分苦恼，严重影响学习和生活，如果对这种情感挫折

不加以及时引导,很容易对他们今后的成长产生不良影响。

4. 人际交往挫折

人际交往是每一个人获得归属与尊重所需要的基本手段,也是良好个性品质形成的重要途径。大学生正处于向社会独立成员过渡的时期,生理心理日益成熟,自我意识迅速发展,但心理的闭锁性较强,不轻易主动与家长或教师进行心理交流。对于新学习生活环境的一系列变化,人际范围的不断扩大等问题,往往一筹莫展,充满迷茫。对人与事的想法和看法容易情绪化、主观化,思维方式带有片面性和表面性,在与同学、朋友、老师等交往中遇到矛盾时,常常不知如何化解。其中问题最多的还是同学之间的关系,由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭,他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异,一时难以互相“妥协”,在遇到实际问题时往往容易发生冲突。

5. 就业形势的挫折

近几年高等教育发展迅速,大学毕业生每年递增百万人,大学生毕业分配已由过去国家的统一分配,向供需见面、双向选择、自主择业和自谋出路的方向转变,这无疑是对大学生就业观念的一种强烈冲击和就业现实的严峻挑战。市场竞争不断强化,社会对大学生的要求越来越高,过去那种天之骄子的从容与优越,被严峻的就业现实带来的焦虑和压力所取代。部分学生对就业形势缺乏正确的认识,对自己缺乏客观的评价,目标期望值较高,结果在选择工作时“高不成,低不就”。人才市场的具体动作不规范,择优用人的就业机制不健全,“凭关系”等不合理现象使大学生感到前途渺茫,心中充斥着对就业的强烈渴望和对未来就业竞争的担忧与无奈。

(二) 大学生挫折的影响因素

1. 客观因素

客观原因又称外因或环境因素,是指个体因素以外的自然、社会、学校这些外部环境给人带来的阻碍与限制所致,也就是某些不以人的主观愿望为转移的自然条件和社会条件。

(1) 自然因素

自然因素是指非人为力量不可抗拒的自然灾害。如天灾人祸、生老病死、冰雪洪水、山崩地震、海啸等。如在2008年5月12日的汶川地震中,一位非常漂亮的高一女·生被房梁压断腿,面临截肢的命运,痛不欲生。

(2) 社会因素

人的行为在社会生活中受到政治、经济、法律、道德、宗教、习惯势力等诸多社会因素的制约。如在“文化大革命”中,很多人因为社会的原因、政治的原因在人生道路上备受打击。

(3) 家庭因素

家庭因素对子女的影响形式是多种多样的,教育方式、价值观、家庭经济状况、家庭成员的互动关系等多会对子女产生影响。如对于父母离异的学生,可能导致其自卑、



敏感、抑郁的心理特征，容易出现情感障碍，甚至导致其心理问题的产生，表现为不信任异性，对未来的婚姻生活心怀恐惧。

2. 主观因素

主观原因又叫内因，是指由于个人生理、心理因素带来的阻碍和限制所产生的挫折，主要包括以下几个方面：

(1) 人格的不完善

大学生的生理发展与心理成熟并不是同步的，在生理上，他们已是“成人”，但在心理上还是极度不成熟的，如幼稚、脆弱、依附性强等。上大学前，他们基本上没有任何社会经验，面对各种社会现象、社会问题以及遇到的挫折和困难，其幼稚、脆弱的心里通常难以调适，“挫折心理”障碍也就会随之而来。如果没有得到及时辅导，可能会产生一些偏激的看法和极端的行为。

(2) 理想自我与现实自我存在差距

理想自我是个体在头脑中塑造的未来自我的形象，现实自我是个体通过实践活动反映到头脑中的关于真实自我的形象。在现实中，这两种自我经常表现出不一致性，尤其是大学生，过去的顺利常常将自我过于理想化，对自己提出过高的要求，而过高的要求又往往难以达到。因此，许多大学新生都有对自己不满意的挫折感。如一些大学生从小学到高中都是学习尖子，以为到了大学里也同样会出类拔萃，但由于高校中佼佼者众多，使得这些大学生的优越感荡然无存。这些学生如果不及时调整心态，采取行之有效的办法，就很难满足自己对其所期望的目标的追求，从而也容易产生挫折感。

(3) 心态失衡

由于不能全面正确地看待事物，不能正确对待自己 and 他人，自我评价不恰当，心态失衡。有的大学生或自命不凡、目空一切；或极度自卑、畏缩不前、性格孤僻；或嫉妒他人、暗箭伤人，人际关系紧张，这些心态致使他们自然会产生“挫折心理”。

(4) 动机冲突

在现实生活中，一个人常常会因一个或几个目标同时产生两个或多个动机，但由于条件所限，使得这些动机不可能同时实现，于是产生难以抉择的心理矛盾，即动机冲突。如果这种冲突持续强度大、时间长，或者一个动机得到满足，而其他动机无法实现，都可能会引起挫折感。如学生经常在社会实践与学习之间作矛盾的选择，但是鱼和熊掌不可能兼得，于是理想与现实的矛盾、动机与效果的矛盾便随之形成了。在这些冲突面前，他们必须作出痛苦的选择，从而引发挫折感。

四、辅导员的应对策略

(一) 发现、识别遭受挫折的学生

挫折反应可分为三个阶段：一是初级反应阶段，表现出麻木，或否认、不相信；二是完全反应阶段，表现为激动、焦虑、痛苦、愤怒，并伴有罪恶感，或退缩、抑郁；三是消除反应阶段，就是面对事实，接受教训。因此，学生在经历挫折后，在情绪、行为

上会有所表现,辅导员老师可以去识别。如在情绪上学生情绪反常,一个乐观的学生却突然变得心情烦躁、情绪低落、冷漠麻木、意志消沉,对人处事无动于衷,漠不关心,情绪极不稳定;在生理上出现头昏、冒冷汗、心悸和脸色苍白等反应;在行为上表现为攻击,如泄气、酗酒、拼命运动、睡大觉、不言语,甚至动怒、泄气、打骂人,或破坏公物,或自毁,自杀。为早期发现,尽早干预,辅导员可以组建由学院、系、学生各职能部门组成的干预机构,在师生中建立一个“观察、发现——鉴别、监控——干预、处理”的网络体系,做到“人员到位、管理到位”。

(二) 与受挫学生共情,陪伴其在挫折中成长

当发现学生受挫后,辅导员要与其共情,去理解他,尊重他,尊重他的想法和感受如第一个个案,可以给小录说:“经历这样的事,对你来说,是一个非常大的打击,我感觉到你很难受,觉得很委屈。”如果学生感觉到情绪得到了理解和尊重,她一定会释放自己的情绪,如哭、倾诉,学生的情绪释放了,压力也就减轻了很多,同时师生间的信任关系也得以建立。

(三) 评估学生问题的性质

师生间的信任关系建立后,在与学生交流的过程中,辅导员要判断评估学生的问题是思想工作的范畴还是需要心理咨询的范畴。本节所选的三个案例,第一个个案是典型的挫折的案例,对这样的个案,可以通过老师的教育、帮助得到解决;第二个个案,不仅仅是考试失利的问题,还有在成长过程中的失败经历所造成的人格问题,此次的考试失利只是一个诱因,激活了其成长过程中的创伤经历,需要做心理咨询。思想工作可以做,但只能解决表层的问题;第三个个案是一个因家庭变故所带来的伤害问题,肯定需要转介给专业的心理咨询师作进一步的处理。

面对受挫的学生,辅导员老师要对其做思想工作。首先,要从认知上引导学生,让他们从挫折中经历成长。挫折具有两面性,挫折会给人带来打击,带来损失和痛苦,但也使人奋起和成熟,从中得到锻炼。如同样的竞选失利,有这样一个真实的个案:一位从山西来重庆读书的男生,在一所民营三本读专科,第一学期是班长。但第二学期,班上民主选举,一下就把他选下去了。这个学生社会活动能力非常强,但只注意上下关系,忽略了同学关系,他意气风发却不得民心。对于这个同学来说,竞选失败显然是一个大的打击,但他从这次失败中找到了原因,并且从行动上进行改善,对他来说,挫折就成了一个非常好的进步的机会。因此,要引导学生明白在现实生活中,一切事情绝不会一帆风顺,生活充满各种困难与挫折,成功者是从挫折中进行正确归因,吸取教训。对待挫折,不同的态度会产生不同的结果。其次,可以告诉学生应对挫折的方法,如一、遭遇挫折后重新调整目标,即当某一目标多次无法达到后,可以降低要求或改变行为方向;二、找亲人、朋友倾诉。遭受挫折后与亲人、朋友交谈,倾吐自己的不快,发泄自己的不满,压力就可能得到缓解或减轻,失去平衡的心理就可以逐步恢复正常;三、学会娱乐调节。经历挫折之后,通过自我娱乐调节,和朋友一起唱歌、爬山、打球



等,调节自己的情绪,使心情得到放松,藉以减少精神痛苦;四,老师可以多组织学生做社会实践活动,如暑期大学生三下乡、帮助留守儿童等,经历多了,见识多了,也能增强学生的抗挫折能力。

(四) 团体活动,增强学生的抗挫能力

辅导员可以通过班会活动等,组织一些团体活动,从活动中增强学生的抗挫折能力,如:

1. 挫折原因反思

训练目的:通过反思,分析造成挫折的原因,为今后避免类似挫折提供参考。

训练时间:20分钟。

训练步骤:

第一,组建小组,4~8人为一组。

第二,请一名同学回忆自己所经历过的挫折。

①提出第一个问题:问题究竟出在哪里?先自己分析,然后全体成员共同讨论。

②提出第二个问题:是否一定会这么糟糕?先自己分析,然后全体成员共同讨论。

③提出第三个问题:对此,我能够有什么补救?先自己分析,然后全体成员共同讨论。

④重新分析和总结现在对所经历过的挫折的认识。

第三,换其他同学重复以上步骤。

【自我练习】

第一步,想想挫折有哪些好处?运用发散思维,给出尽量多的结果。

(1)挫折可以让我换个角度思考问题。

(2)挫折可以让我在一段时间内停止行动,得到休息。

(3)

(4)

(5)

第二步,回忆自己所经历过的挫折以及它们给你的人生带来的影响,从正面和负面两个方面来分析,并填写下表:

发生时间	挫折经过(概况)	负面影响	正面影响
1			
2			
3			
4			
5			

第三步,在你周围的人当中,找一个应对挫折的榜样,或者找一个你崇拜的某个名人。你觉得他之所以能够很好地应对挫折,是因为哪些原因?

2. 机遇与成功

目的：培养机遇意识，提升行为能力。

(1) 对自己目前的状况进行理性思考，并按要求回答下列问题：

① 在你的生活中一定有许多不甘平庸、不甘失败和不甘贫穷的人，他们有的虚心好学，孜孜以求，学有所成；有的投身自己钟爱的事业，功成名就；有的学习、工作游刃有余，生活充实，深受周围的人喜欢。请你把他们的情況写下来：

② 你周围一定有人畏惧商场的风浪，畏惧交往的尴尬，畏惧学海的艰辛，不敢尝试，面对大好的机遇白白错过，请你把他们的情況写下来：

③ 你如何对待那些冒险投资、冒险创业的人？你是否经历过挫折、失败的痛苦？经历过冒险的刺激？从中你感悟到什么？

④ 能否抓住机遇，能否成功，首先要有成功者的积极心态。请你仔细观察一下自己的现在，你是否拥有积极向上的心态？你是如何对待成功与失败的？

⑤ 面对大好的年华，面对难得的机遇和成功的机会，你会如何去做？

(2) 分组讨论，同伴间彼此反馈体会看法。

(3) 心灵游戏：学会直面挫折，快乐生活

成长游戏：所有成员的最初状态都是鸡蛋；“鸡蛋”与同类进行猜拳，如果赢了，就进化成小鸡；“小鸡”与同类进行猜拳，如果赢了，就进化成大鸡，大鸡回位就座，如果输了，就退化成鸡蛋。这个游戏可以让学生体验成长路上并非一帆风顺，挫折和艰辛是难免的，体验成长过程中竞争和被淘汰的残酷以及成长过程中的挫折感、成就感，从而提高团队凝聚力。

谈一谈你在游戏中的体验是什么？

(4) 心灵游戏：我的五样东西

① 取一张纸、一支笔，写下你生命中最重要的五样东西。你尽可以天马行空地想象，只要把内心最珍贵的五样东西写下来就行，不必考虑顺序。

② 然而不幸的是，你的生活发生了意外，你要在这最宝贵的五样东西中去一样，



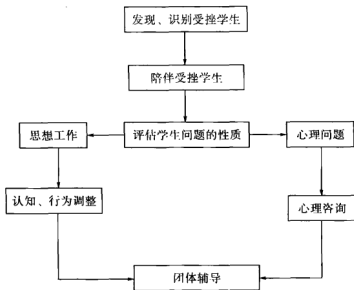
请你把其中的某一样抹去。

③生活又发生了重大变故，你必须再放弃一样。现在只剩下三样宝贵的东西了，但又一次不幸的遭遇迫使你还得放弃一样。

④最后你的生活滑到了前所未有的低谷，你必须作出一生中最艰难的选择，只能留下一样，其余全部放弃。

⑤分小组分享你的感受。

附：辅导员工作思路图



第六节 网络成瘾问题——“戒不掉网瘾怎么办？”

一、问题呈现

个案1：云是市内知名大学的大一学生，别人眼中的优秀学子，家境贫寒但成绩优秀，却因为一个简单而无法避免的问题受到学校的严重警告。一切皆因为他的嗜网成瘾，但是面对处罚，他仍旧无法自拔。他原本是寄托着全家的希望来到这所学府，希望可以在四年之后找到满意的工作回报家庭，但是大学生活节奏的瞬间改变让来自清苦家庭的他觉得可以体验新鲜的事情，包括从未接触过的电脑。同学的拉拢和自己的心动让他一步步地接近这个黑洞，绚丽的虚拟世界开始吞噬他的时间和金钱，包括他一直重视的学业。每次下定决心为家人和自己负责，认真学习，但当途经网吧，他还是在反复犹

豫之后迈进网吧，再次沉迷其中。如今的他，总是在自我救赎与反复犯错中徘徊，虽然明知网络的恐怖，但似乎现在的他对这个状况已无能为力。

思考：对于云这样背景的学生有这样的行为在现实中并不少见，如何让他回到学校重振学业，实现亲友的期望？

个案2：张志是大二学生，其实原本他应该读大三了，但因为专业成绩不合格而被留级，原因就在于长期沉迷于网络无法专心学业。“我的习惯是，如果我不在网吧，就在去往网吧的路上。”他常常这样说。他不去学校认真上课，学业失败对他并不会有什么挫败感。老师、家人一直对他进行说服教育，但丝毫不起作用。他喜欢的只是不断地认识新的网友，去和他们会面、玩耍。虽然知道这并不会给他好的未来，但他总是无视家人和老师的好意，因为他说想要的只是新奇感，也只有网络可以给他满足感。面对书本，他只是草草地完成学习任务，这也只是在心情很好时做的，其他时间，书本便不在他的日常计划中。他的世界，如今只有网络和网友。

思考：网络世界带给张志的快乐超过了现实给他的快乐，他为什么会走到这一步？

二、辅导员困惑

困惑一：网络成瘾的学生，许多是由于在现实世界得不到肯定或者满足，转而去寻求虚拟世界的成就感，许多人因此耽误了学业而后悔，但后悔之后的改变，往往也仅仅是很短的时间，辅导员的苦口婆心抵不上网络游戏的巨大诱惑，即便是专业成绩不合格给予留级甚至劝退的惩罚，所起到的约束力也只会是短暂时间的，所以有人说“网络游戏（魔兽）是毒品”，其实一点也不夸张，要想驱除“网络毒瘾”何其困难！辅导员面对网络成瘾的学生更是无从入手。

困惑二：大学生网络成瘾者在大学生群体里不算少数，网络成瘾的原因也是多方面且复杂的。面对这样复杂的情况，大学生辅导员能处理和能有效解决的只会是很小一部分的问题，有很多问题辅导员是鞭长莫及的。包括：1. 学校的宽带问题。目前几乎每所高校都安装了宽带，宽带既为学生的学习提供了方便，也为他们的娱乐提供了便利，尤其是那些自我控制力差的学生，接入到寝室的宽带就是导致他们网络成瘾的最直接的因素。然而学校的宽带不可能取消，很多学校只好限制宽带的使用时间，如晚上11点断网等，但学生依旧有大把大把的时间上网，辅导员不可能深入宿舍去监控学生，这必然会造成教育的死角。2. 学校周边的网吧。网吧充斥在国内各个高校的周边，即便国家三令五申是要求学校周边200米内不得建网吧，但学校周边的网吧依旧存在，无论白天还是晚上都在营业的网吧，更给辅导员的工作增加了难度。3. 家庭教育的缺失。网络成瘾的大学生有相当部分缺乏与父母的沟通，有的父母只是在物质上提供给自己孩子便利，却忽略了在心理上的沟通与交流，使得新入校的大学生在高校看似宽松的学习环境下不能自己。学校辅导员的教育是不可能替代父母与子女之间的沟通的，这也是辅导员不能解决的问题之一。



三、关于大学生网络成瘾的相关分析

(一) 大学生网络成瘾的定义及诊断标准

1. 定义

“网络成瘾”又称“互联网成瘾综合征”，英文简称为 LAD (Internet Addiction Disorder)。最初是由美国精神病医生依凡·金伯格 (Dr. Ivan Coldberg) 于 1995 年提出并命名，美国心理学会随后将其正式宣布为一种心理疾病。按照世界卫生组织定义，所谓网络成瘾症是指由于过度地使用网络而导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的欲望。同时会出现增加使用时间、耐受性提高和戒断反应等现象，对于上网所带来的快感一直有心理与生理上的依赖。由于沉溺于网络世界，会导致个体明显生理的、心理的和社会功能的严重损害。

2. 症状表现

“网络成瘾”的基本症状是上网时间失控，心理和行为活动基本受上网这一活动所支配，不能自拔，一旦缺少网络生活时，身心就会出现异常反应。从上网时间和内容来看，网络成瘾者每周使用网络平均 38.5 小时，83% 的网络成瘾者是开始使用网络一年内出现症状；网络成瘾者中 78% 是使用聊天室、网络游戏和新闻组这类偏重双向沟通功能方面的内容。网络成瘾的躯体症状常表现为双手颤抖、疲乏无力、食欲不振、手关节痉挛、腰酸背痛、血压升高、视力下降、手发冷或发热、植物性神经紊乱等；心理症状表现为情绪不稳、情绪低落、心慌、心跳加快、烦躁、记忆减退、心情抑郁、待人冷漠、行为古怪、失魂落魄、烦躁不安和无所适从、欲望不能，患者可以不吃、不睡觉，但是不能不上网。很多患者意识到使用网络对他们的学业、人际关系、经济状况和职业等方面造成中等或严重影响，但仍无法自控。有的经过一段时间强制戒除后，又不可抑制地想再上网，成瘾行为反复发作，倾向更为强烈。显然这些行为特征都属于一种心理病理行为。

3. 诊断标准

美国著名的心理学家 Young 提出诊断网络成瘾的 10 条标准。(1) 下网后总是念念不忘网事；(2) 总嫌上网的时间太少而不满足；(3) 无法控制上网的冲动；(4) 一旦减少上网时间就会焦躁不安；(5) 一旦上网就能消散种种不愉快；(6) 上网比上学做功课更重要；(7) 为上网宁愿失去重要的人际交往和工作事业；(8) 不惜支付巨额上网费；(9) 对亲友掩盖频频上网的行为；(10) 下网后有疏离失落感。Young 认为只要有 5 种以上就可以诊断为网络成瘾。网络成瘾的类型有网络游戏成瘾、网络交际成瘾、网上信息收集成瘾、网络色情成瘾、IT 技术成瘾。

(二) 大学生网络成瘾的现状

2010 年 6 月，大学生网络成瘾现象课题组对武汉及其周边地区 15 所高校 1100 名在校全日制本、专科学生进行抽测，随机选择了 1000 名有效数据进行分析。结果表明，

大学生中网络成瘾的现象比较广泛,轻度以上网络成瘾者占调查对象的16.7%。调查数据显示,58.3%的调查对象表示,自己并非网络成瘾患者,但存在网络成瘾的一些症状,学习和生活也受到来自网络的影响。47.1%的调查对象表示,能够体会深度上网成瘾者的感受,并不排除自己会成为网络上瘾者。60.3%的调查对象认为,高校对大学生上网成瘾的问题没有引起足够的重视。课题组对部分在武汉部属高校学生退学原因调查中发现,由网络成瘾直接或间接造成学生学业性退学,占到学生退学原因的20%以上。^①

(三) 大学生网络成瘾的危害

1. 严重影响身体健康

长期沉迷于网络和游戏,左前脑发育受到伤害后,会进一步影响右脑发育,处于亚健康状态或直接导致心理障碍。其一,视力急剧下降,下网后睡眠质量不高,食欲不振,记忆力减退,精神萎靡,情绪低落;其二,长时间大脑中枢神经系统处于高度兴奋状态,会引起肾上腺素水平异常增高,交感神经过度兴奋,血压升高,植物神经功能紊乱,极易引发心血管疾病、紧张性头疼等,严重的甚至会引起突发心脑血管疾病而死亡。其三,大多数学生在网吧上网,网吧那狭小的空间、污浊的空气、刺耳的噪音、过暗的光线,以及由于花费大量的金钱在网吧上网而造成的营养不良都会严重损害学生的身体健康。

2. 影响大学生的学业

有研究表明,网络成瘾者每周使用网络平均38.5小时,而非成瘾者仅为4.9小时。由于上网占用了网络成瘾者的大部分时间和精力,致使这部分学生荒废了学业,严重影响正常的学习、生活和工作秩序。一些学生因为长时间上网导致智力衰退,无法进行正常的学习,被迫休学。据有关报道,在上海某高校退学试读和留级的237名学生中,约有80%的人是因为无节制地沉湎于电脑游戏、看碟片和上网聊天而荒废了学业。据国外学生网络成瘾研究报告中描述:成瘾的大学生在网上花大量的时间玩游戏和聊天,造成严重的学业成绩下降,并损害他们的社会生活质量。

3. 影响大学生的人格发展和人际关系

诺丁汉大学最早研究网络病的心理学家麦克·格里弗斯博士的研究认为:“过分迷恋上网有损身心健康,严重会导致心理变态,其危害程度不亚于酗酒或吸毒。”还有研究表明,因花费过多时间上网交友或玩游戏会导致社会孤立和焦虑感,使抑郁和孤独等消极情绪增加,从而减少了实际生活中的社会卷入度,影响心理健康水平和人格的发展。网络交往毕竟是一种间接和虚拟的人际交往,并不能代替真实环境中面对面的人际交往。许多学生因用大量的时间和精力沉迷于网上交往,渐渐地疏远了同学、老师、朋友和亲人,社交面变窄,人际关系冷漠,与真实的人际关系隔绝。

^① 吴俊文,李庆. 大学生网络成瘾现象的分析及干预实证研究——以武汉地区部分高校为例[J]. 高等函授学报(自然科学版), 2011(6).



(四) 大学生网络成瘾的原因分析

1. 客观原因

(1) 家庭

大多数家长平时忙于工作，对子女的照顾只是满足于物质需要，忽视了孩子的心理需要，大学生入学后，与家庭成员的交往机会大大减少，那些性格孤僻、内向，不愿意与人交往的学生，当心里有了矛盾、苦恼自己无法排解又不愿与家人倾诉时，他们便上网发泄，他们打游戏，用化名和网友聊天，畅所欲言。据调查，青少年学生上网玩游戏占62%，使用聊天室占54.5%。网络是一个很好的倾诉对象，键盘就操纵在自己手上，想做什么任由自己，很快他们就会迷上网络。

(2) 学校

大学生多数时间是在校生活，学校环境对大学生特别是大学新生有重要影响，现在高校对大学生网络道德和网络偏差教育存在严重不足，而更多侧重操作技术的教学。大学生在校期间会面临学习任务繁重、就业压力大等诸多的适应困难，如果不能顺利解决，就会导致自信心下降，产生强烈的自卑与嫉妒心理，出现紧张焦虑和自我否认等问题。一些学生为寻求逃避现实和缓解压力，会花时间上网以求放松。

(3) 社会

互联网的丰富性、开放性、操作性、互动性、平等性、虚拟性等特点，给大学生的日常学习和生活带来了很多便利，这是现实社会难以提供的。其中网络最吸引人的特点是它的虚拟性，在虚拟的网络环境中，人的内在准则和社会规范的制约性大大削弱或不复存在，人们在网可以随心所欲地发表言论，做出许多想做而不敢做的行为。此外，大量低级媚俗的内容充斥着互联网，这就使得大学生更容易沉溺在那些虚拟的网络世界中难以自拔。

2. 主观原因

(1) 大学生缺乏自我控制和调节能力，消极面对大学学习和生活

现在大学生中有相当一部分人没有正确的人生目标，在父母的安排下上了大学，自己却缺少对人生的思考，没有把大量宝贵的时间和精力投入到学习中。

(2) 性格、心理素质方面的原因

有部分学生性格孤僻、内向、不愿和别人交流，无法向别人敞开心扉，而网络交流具有匿名性、虚拟性等特点。因此，这些学生在网络虚拟的空间中寻找安慰、发泄。另外，现在有的大学生心理素质偏差，面对挫折、失败、压力过大等问题，不能勇敢地以积极的心态去面对，而是到虚幻的网络世界寻找精神的慰藉。学生有强烈的求知欲和好奇心，乐于尝试一切新事物，而网络可以满足大学生的好奇心。同时，进入大学之后的新奇感在因对大学学习生活的熟悉而渐渐消失时，他们对大学的感受归于平淡，进而在以学习为主的学习生活中深感单调乏味，缺少刺激。而大学生的心理发展特点是喜好新奇，崇尚冒险，追求刺激，当现实的生活无法满足其心理需要时，他们就转向网络，因为网络世界刚好能满足他们的这种心理需要。

(3) 逃避现实和生活中的困难,宣泄紧张和压抑的情绪

大学生的心理发展还未成熟,有的大学生在学习和生活中遇到一些困难和挫折,或者当自我设计的理想人生与现实难以达成一致的时候,他们因为社会支持不足缺乏应对困境的方式和资源以及相应的勇气和信心,不去积极处理和解决自身的问题,而是借助上网、玩游戏来摆脱烦恼。通过网络来宣泄压抑和紧张的情感,网络的隐匿性、开放性、便捷性和互动性等特点给大学生转移、倾诉和宣泄自己的不良情绪提供了机会和场所,通过此方式他们可以宣泄被压抑的不良情绪。

四、辅导员的应对策略

(一) 预防

1. 在入学前对大学生进行测试普查

一般来说,新生入学时都要进行心理健康普查。网络成瘾与一定的人格特质有关,辅导员老师要特别注意具有这些人格特征的学生,给予高度的关注和重视。

2. 丰富校园文化生活

有很多大学生接触和迷恋网络是因为日常的学习和生活比较单调无聊,而网络又充满新奇和刺激,可以满足他们的好奇心和寻求刺激的心理。如果能做到丰富校园文化生活,使大学生的闲暇时间充实而有意,可以最大限度地预防网络对他们的影响。校园文化活动可以是多样的,如让他们参加各种各样的社团、学生会组织;各种文化活动,如演出、文体活动;做兼职,周末、节假日的各种社会实践。

3. 引导大学生合理使用电脑

现在的大学生进校后,很多同学家庭条件许可,都自备了电脑。辅导员老师要在平时和在班会、年级会召开过程中,特别注意引导:①电脑是家长为其熟练掌握电脑的操作技能,如应用程序、开发软件,为其学习提供方便,而不是用以作为游戏和聊天的工具;②上网是为了查资料,玩游戏可以是偶然行为,但不是经常行为,“网络是工具,不是玩具”,不可以沉迷其中;③以身边的数据及真实案例向学生证明网络成瘾对其生理和心理的影响,提高自身对网络危害性的警觉意识。辅导员老师对于有网络依赖的同学,需要进行一定的制度约束和技术处理,如加强上课考勤、对夜不归宿学生及时进行沟通、定期到校园周围的网吧进行检查等。

(二) 发现网络成瘾的学生

发现网络成瘾的学生可以有三个途径:一是通过班级的班团干部和寝室的室长,他们在平时的生活和学习中,和同学接触多;二是各班的心理委员,心理委员可以帮助老师发现有心理问题的学生,从某种程度上讲,网络依赖也是心理问题;三是课堂考勤,请任课老师加强课堂到位的考核。

(三) 评估

老师发现网络成瘾的学生以后,要对其严重程度进行评估,对于程度比较轻的,可



以对其做一些思想工作。但对于严重的，已经形成网络依赖的学生，可以转介给学校心理咨询中心，建议对其作专业的心理辅导。从心理学的角度上讲，一切问题都是关系问题（精神分析学派的观点），形成网络依赖的学生要么是家庭人际关系、要么是社会人际关系有一定的问题。也可以给这部分学生作团体心理辅导和人际交往训练。

团体心理辅导通过团体内的人际交互作用，运用团体动力和适当的心理咨询技术，协助个体认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，从而促进自我发展和自我实现。在网络关系成瘾团体辅导过程中，网络关系成瘾的大学生们面对同样的问题和困境，在团体中减轻了自身的特殊感，具有安全感、归属感，彼此间有更多的信任、理解以及克服自己人际交流障碍的信心。同时，对现实中人与交流的技巧加以培训，从而帮助他们慢慢改变孤僻、不合群的个性，逐步适应与同学们相互往来、相互沟通，并具备良好的人际关系，提高其社会适应能力。

问题呈现中的两个个案，已经是网络成瘾，正常学习、生活、社会功能均受影响，建议做专业的心理咨询或团体辅导。

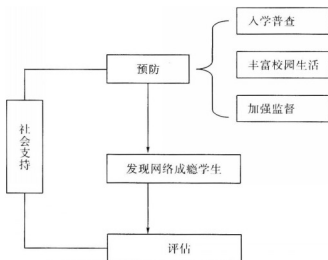
附：团体辅导的步骤

团体咨询的步骤一般可分为：1. 组员之间互相介绍认识，如姓名、职业、爱好、来参加团体咨询的原因以及希望从中得到的收获；2. 自我介绍完之后，咨询员引导讨论的话题，如上网的利弊、如何把握上网的时间等；3. 寻找网络成瘾的原因，引导组员发表自己的意见，并组织讨论；4. 每次进行的主题不宜过多，每个主题应该要求每个人都发表自己的看法，积极地参与，对于积极性不高的组员咨询师可以适当地点名要其发言；5. 对每个组员的状况进行调查，并预告结束咨询的时间；6. 结束咨询。

（四）争取社会支持

导致学生网络成瘾一定或多或少与家长有一定的关系。一旦发现学生网络成瘾，辅导员要与家长联系，取得家长的支持和配合。还可以利用学生的社会资源，如朋友、同学，依靠大家的力量，共同帮助学生走出网络这个虚拟世界。

附：辅导员工作思路图



第三章 心理障碍问题

在日常的辅导工作中，辅导员经常会遇到一些特别棘手的问题，比如学生间发生了同性恋行为并因此对个人的性取向感到困惑，甚至以此作为一种时尚；或终日不出门沉迷于网络、酒精；或情绪起伏明显，无法与他人交流等。如果这些问题的情况符合了一定的标准（如《中国精神障碍分类与诊断标准（第三版）》，CCMD-3），那么就已经超出了我们辅导员所能直接处理的范围，需要心理咨询师或者精神科医生等专业人士的介入。对于这样一部分令人“束手无策”，或者称之为有“心理障碍”的学生，辅导员们需要如何应对？

根据调查，当前高校辅导员面对的“心理障碍”问题大致可以归为三类：对个人性别取向的困惑、精神分裂症以及人格障碍。当然，我们并不认为同性恋本身属于一种精神障碍，只是青少年由此对个人产生了一系列的困惑，这个困惑本身才是我们想要探讨的问题。事实上，从1973年开始，美国的精神障碍诊断标准中就已经取消了同性恋的条目。处于多方考虑，我们这里引用的诊断标准来自CCMD-3和DSM-IV-TR，其中，CCMD-3中仍然保留了对同性恋的诊断。精神分裂和人格障碍是因为人格的一些方面过于突出或显著增强，导致牢固和持久的适应不良，给本人带来痛苦的同时贻害周围的社会人群，属于专科医生诊断和治疗的范围。

本章将分别从以上提到的三类问题入手，通过个案来呈现辅导员们的困惑，病源理论，以及如何对这类情况。

第一节 性取向困惑——“我是同性恋?!”

近些年，我国关于同性恋的报道越来越多，而同性恋行为似乎也越来越常见。特别是在思想最为开放的青少年人群中，同性恋甚至成为一种时尚的表现。那么，身为辅导员应该如何面对学生出现的同性恋行为，以及随之引出的一系列问题呢？

一、问题呈现

小Z是一名在校的女大学生，今年大三。长相很文静，戴一副眼镜，头发随意地

绑在脑后。她说自己最近情绪波动很厉害，不知应该如何和“男”朋友相处。“最近我在准备考试，总是很早就要去自习室学习，晚上很晚才回来。‘他’总是陪着我。我心里很感动，但是最近‘他’回去见以前的女朋友，我觉得‘他’对我的感情变了。”

小乙从小生长在一个教师家庭中，父母教导严格，一直以来都是一个乖乖女。“我感觉自己似乎没有什么朋友，就是好好读书而已。高中的时候暗恋一个男生。大二的时候我们在一起处了一段时间，但是说实话，感觉并不好。因为，当时我刚刚失恋，还没有从上一段感情中走出来。”

“我一直无法忘记第一段感情。那时刚上大学，感觉自己和身边的人没有共同语言，总是独来独往。一个人上课，一个人吃饭，一个人偷偷地想念以前的朋友。一两个月后，发现大学里的课程很松，感到很无聊，就开始逃课。有一次，逃课的时候，遇到了班上另一个女生，竟然发现彼此十分谈得来。以后就经常在一起了。有一次，我们逃课出去，她突然把我抱住，开始吻我。我以前并没有和其他人接过吻，但是这个吻并没有让我觉得难受，反而感觉有一点刺激，有一点美好。这时，她才和我说，她是喜欢同性，很早就开始喜欢我了。不知道我的想法是什么。当时我并没有说什么，但就开始在一起。”

“她经常带我参加圈子内的聚会。我也不知道自己是不是喜欢她，总之和她在一起感觉很舒服，而且我们都接吻了！和她在一起，我觉得自己很特别，大家在一起聚会关系都特别好。我觉得周围人是没有办法理解我们的感受的。老师，我说出来，你可别笑话。我觉得他们才是不正常的，人本来就应该是同性恋的。”

“可是，后来不知道什么原因，她就和我分手了。我感觉十分痛苦，就和高中暗恋的那个男生在一起了。不过因为相隔两地，时间久了没有什么感觉，回到学校后没多久就又分了。认识了现在的这个女朋友，和现在这个在一起。现在又出现这种情况，我真的不知道该怎么办。而且，我竟然开始想念第二个男朋友。”

“老师，我觉得自己是一个同性恋，至少是双性恋。不管怎样，我只是不想像现在这么难受了。老师，我究竟应该怎么办？”

思考：小乙真的是同性恋或者双性恋吗？

二、辅导员困惑

学生一般很少和辅导员谈这方面的问题，可能是觉得羞于启齿吧。同性恋本身并不会有什么不好的影响，但是在我们的社会文化中，这是一个与众不同的团体，可能会由于有了同性恋行为而引发一系列的其他问题。总之，学生不愿意谈，但如果不谈似乎又没有办法解决，这个很令辅导员困惑。

另一方面，即使学生愿意谈，辅导员也不知道应该如何处理才好，因为辅导员自身对于同性恋不了解，比如，如何判断一个人是不是同性恋，为什么会成同性恋，应该如何进行辅导等，都觉得难以下手。



三、关于同性恋的相关知识

(一) 评估

小Z属于同性恋吗？

虽然小Z认为自己是同性恋，但这里有两个很重要的概念需要加以区分，一个是同性恋，一个是同性恋行为。和同性发生性行为或者曾被吸引，并不等同于同性恋。只有当个体：①在正常生活条件下，从少年时期就开始对同性成员持续表现性爱倾向，包括思想、感情、及性行为；②对异性虽可有正常的性行为，但性爱倾向明显减弱或缺乏，因此难以建立和维持与异性成员的家庭关系时才可以归为同性恋，如果个体由于与同性的关系伴有主观上的焦虑、抑郁、痛苦感，则就符合 CCMD-3 诊断标准，应当作为一种心理障碍对待。

根据小Z所述，其在大学之前只会对异性产生爱慕，并不符合同性恋或者双性恋的标准。因此，其并非属于同性恋，只是发生了同性恋行为。通过其讲述我们可以看出，小Z从小生长在家教严格的家庭中，一直扮演一个乖乖女的角色，人际交往较差。同性恋的身份使得她得以融入到一个小圈子中，感觉自己“很特别”，被接纳。根据埃里克森的人格发展八阶段理论，青少年期的主要任务是形成角色同一性，防止角色混乱。小Z远离父母后开始重新思考自己的人生——我是谁，开始一系列的探索与挑战，其困惑本身就表明她不是同性恋。

(二) 同性恋在人口中的比例

其实，和小Z有类似经历的青少年并不在少数。

根据金西调查显示，大约37%的白人男性在青春开始后，至少有过一次同性恋行为（另一说为37%到50%）；有4%的人终身只有同性性行为（绝对同性恋行为者）。此外，少年组的60%和青年男子组的48%，在少年期曾参与过同性恋活动。而中国近年来的一些调查表明，大学男生中有过同性性行为的男性占16.6%；仅有心理倾向的占8.4%；两者都有的占4.2%。另一说是大学男生中有过同性性行为的占7.0%至8.3%^①。而在另一项更为严格的调查中显示，大约只有2%的男性和1%的女性是绝对的同性恋者^②。由此可以推测，中国的绝对同性恋者大约也在2%左右，但是发生过同性恋行为的却要更多些。

(三) 病源理论

以前的研究者多以探究同性恋的成因为课题，但现在，研究者们逐渐意识到，异性恋的形成原因也需要被探讨。由此，研究者的兴趣拓展为探究性别取向的成因。探讨成

① 李银河(2009). 同性恋亚文化(李银河文集)(第1版). 内蒙古大学出版社.

② 珍妮特·S·海德, 约翰·D·德拉马特(2005). 人类的性存在(第8版)(贺岭峰等译). 上海: 上海社会科学院出版社. (原著出版年: 2002)

因,最直接的思路就是一分为二:先天的生理因素与后天的社会心理因素。事实上,现存的各种理论也正是从这两个方面进行阐述并各有侧重的。

1. 先天因素

科学家对性别取向先天成因的研究主要集中在对生理因素的测定上,但至今仍没有一种理论得到确证和一致的公认。最常被讨论的几种因素就是:遗传因素、胎儿期因素、内分泌因素以及大脑因素。

(1) 遗传因素

1991年, Bailey 和 Pillard 研究发现,在 56 名有同卵双胞胎兄弟的男同性恋中,有 52% 的人,他们的兄弟也是同性恋;异卵双胞胎兄弟 (54 名) 中,这个比例是 22%;而当他们彼此之间没有血缘关系,仅是被收养的兄弟是,这个比例为 11%^①。随后,研究者又报告了一个关于女同性恋者的类似研究^②。报告指出,在 74 位有同卵双胞胎姐妹的女同性恋中,48% 的另一姐妹也是同性恋;异卵双胞胎姐妹 (37 位) 的 16% 和被收养姐妹的 6% 也同时是同性恋。

随后,研究者改进了研究方法,重新对这个问题进行了研究。在 2000 年这次的报告中,男同性恋的一致率为 20%,而女同性恋的一致率为 24%^③。较之先前的研究,同卵双胞胎间一致率的比例有所降低,但是和异卵双胞胎相比,这个比例仍然是很高,有显著性差异。因此,我们可以说,在性别取向的形成过程中,遗传因素起到了一定的作用,但并不是全部,否则,一致率就应该达到 100% 了。

美国国立卫生研究院的研究人员奥登·伍德将被怀疑是雄性果蝇同性恋基因的某个基因片断移植给了其他果蝇,结果接受移植的果蝇也表现出了同性恋行为。美国国家癌症研究所的研究小组认为男同性恋可能是母系遗传^④,他们的研究发现,在同性恋兄弟 X 染色体上的某个区域内,有几个相同的基因。这表明,至少有一个与同性恋有关的基因位于染色体的这一区域。可以说,这是“迄今为止有关性倾向具有遗传基础的最有力证据”。但是遗憾的是,这一研究存在很大争议,且没有得到重复验证的支持。

(2) 胎儿期因素

胎儿期指个体诞生前在母体内发展的阶段。有研究者认为,性取向取决于胎儿期因素的发展,此期间任何生理因素的变化都有可能改变初生婴儿的性取向。

① Bailey, J. M., & Pillard, R. C. (1991). A genetic study of male sexual orientation. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1089-1096.

② Bailey, J. M., Pillard, R. C., Neale, M. C., & Agyei, Y. (1993). Heritable factors influence sexual orientation in women. *Archives of General Psychiatry*, 50, 217-223.

③ Bailey, J. M., Dunne, M. P., & Martin, N. G. (2000). Genetic and environmental influences on sexual orientation and its correlates in an Australian twin sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 524-536.

④ Hamer, D. H., Hu, S., Magnuson, V. L., Hu, N., & Pattatucci, A. M. L. (1993, July). A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation. *Science*, 261, 321-327.



研究发现,男性同性恋的母亲比男性异性恋的母亲在怀孕期间承受了更大的压力^①。同时,如果在母鼠怀孕期间对其施以压力,其产下的雄性老鼠,采用雌性的交配姿势,但是射精行为正常^②。但是 Bailey 等人却认为胎儿期的压力并不会对性取向产生影响^③。同时,他们还发现,通常拥有柔弱孩子的母亲会报告在孕期经历了更多的压力,这也正好解释之前的研究结果。但是,这并不意味着男性同性恋都是柔弱的,所以,无法重复同样的结果。

除了压力外,研究者认为,怀孕期间的母亲如果接受超过正常水平的性激素,也有可能导致胎儿性取向发生改变。过多的雄性激素,会使生出的女婴拥有更多的男性行为^④,更有可能成为女同性恋^⑤。研究者们发现通过测量食指与无名指的长度比^⑥,或者是男性在家族中的出生顺序^⑦也可以在一定程度上作为判断同性恋的指标。根本的联系还是在于人类的食指长度是由他们在母亲子宫里接触雄性激素的数量决定的^⑧,女性的食指和无名指长度几乎相同,但男子的食指通常比无名指短,因为他们在子宫内接触的雄性激素更多,而同性恋男女的食指、无名指两指长度的差别,比异性恋人士要“大得多”^⑨。而母体似乎能够记忆曾经成功孕育的男性,子宫中雄性激素的量同曾经孕育的男性胚胎数量成正比。有多位兄长的同性恋,在子宫里接触的雄性激素就比兄长们多,使他成为同性恋的可能性大增。这就暗示了:同性恋在母亲体内会接触到较多的雄性激素。也有研究认为男同性恋之所以会有较多的兄长是由于 Y 染色体上一个基因作用,这个基因对于胎儿期性别的区分产生影响^⑩。

① Ellis, L., Peckhamb, W., Ames, M. A. & Burke, D. (1988). Sexual Orientation of Human Offspring may be Altered by Severe Maternal Stress during Pregnancy. *The Journal of Sex Research*, 25 (1), 152-157

② Ward, L. L. & Stehm, K. E. (1991). Prenatal stress feminizes juvenile play patterns in male rats. *Physiology & Behavior*, 50 (3), 601-605.

③ Bailey, J. M., Willerman, L., & Parks, C. (1991). A test of the maternal stress theory of human male homosexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 20 (3), 277-293.

④ Udry, J. R. (2000). Biological limits of gender construction. *American Social Review*, 65, 443-457.

⑤ Meyer-Bahlburg, H. F. L., Dolezal, C., Baker, S. W., New, M. I. (2008). Sexual Orientation in Women with Classical or Non-classical Congenital Adrenal Hyperplasia as a Function of Degree of Prenatal Androgen Excess. *Arch Sex Behav*, 37, 85-99.

⑥ Williams, T. J., Pepitone, M. E., Christensen, S. E., Cooke, B. M., Huberman, A. D., Breedlove, N. J., Breedlove, T. J., Jordan, C. L., Breedlove, S. M. (2000). Finger-length ratios and sexual orientation. *Nature*, 404, 455-456.

⑦ Blanchard, R. (1997). Birth order and sibling sex ratio in homosexual versus heterosexual males and females. *Annu Rev Sex Res*, 8, 27-67.

⑧ Manning, J. T., Scutt, D., Wilson, J. & Lewis-Jones, D. I. (1998). The ratio of 2nd to 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and oestrogen. *Human Reproduction*, 13 (11), 3000-3004

⑨ Williams, T. J., Pepitone, M. E., Christensen, S. E., Cooke, B. M., Huberman, A. D., Breedlove, N. J., Breedlove, T. J., Jordan, C. L., Breedlove, S. M. (2000). Finger-length ratios and sexual orientation. *Nature*, 404, 455-456.

⑩ Blanchard, R., & Klassen, P. (1997). H-Y antigen and homosexuality in men. *Journal of Theoretical Biology*, 185 (3), 373-378.

目前,胎儿期理论是十分诱人的,但是仍然需要更多的实证支持,也切不可简单应用结果。

(3) 内分泌因素

既然胎儿期内激素水平的变化与胎儿性向的发展有关,那么,激素水平的不平衡是否也会影响人们的性取向呢?沿着这一思路,很多研究者想要发现不同性取向的个体间雄性激素水平是否有差异,但遗憾的是,Banks和Gartrell发现,总体上来说,已有的研究数据并不支持这样的假设^①。如果你希望通过给男同性恋者补用睾丸激素(一种雄性激素)来减少他的同性恋行为,激起异性恋行为,那很遗憾,你恐怕会看到相反的结果。

(4) 大脑因素

还有一种观点,认为是大脑结构的差异导致了人们性取向的不同。Simon LeVay(1991)发现异性恋男性大脑中与性取向有关的结构比同性恋男性的大^②。虽然这个结果由于研究方法等问题引起一些争议^③,但是它仍旧是性取向生物学理论的有力证据。

不论是内分泌因素还是大脑因素,都有两个共性的问题:一是所有的研究对象都是已确定性取向的人,这时候其实很难说,研究结果究竟是由于天生如此,还是因为长期的性行为方式所致,因果关系无法明确;另一个问题就是激素或者大脑结构的差异究竟是导致性取向不同的因素还是仅和同性恋行为有关?而且,很多的研究结果不能够得到重复,且只在男性同性恋身上差异显著。

总之,现在比较让人接受的观点是生理因素在性取向形成发展的过程中起到了一定的作用,但并非全部。其中,遗传因素和胎儿期因素的证据似乎更充分,但都还需要进一步的研究。

2. 后天因素

后天因素,指那些非生理的,发生在我们出生后的影响因素。从接触范围来看,最小的也是最初的,是家庭环境;稍后的同伴环境,最大的就是社会文化环境。这些环境涵盖了我们生活的不同层次。

(1) 家庭因素

家庭是每个个体出生后最先接触的环境,如果说个体的性取向和后天因素有关的话,那么首先应该被考虑的就应当是家庭。

提到家庭因素,很多人自然会想到,同性恋父母抚养长大的孩子,是不是比异性恋

^① Banks, A. & Gartrell, N. K. (1995). Hormones and Sexual Orientation: A Questionable Link. *Journal of Homosexuality*, 28 (3 & 4), 247-268.

^② LeVay, S. (1991). A difference in hypothalamic structure between heterosexual and homosexual. *Science*, 253 (5023), 1034-1037.

^③ Byne, W. (1994). The Biological Evidence Challenged. *Scientific American*, 50-55.



的小孩成长为同性恋的可能性更大呢？根据最新研究结果显示，答案是否定的^①，^②。由同性恋抚养长大的小孩并不一定会成为同性恋。而且异性恋家庭和女同性恋家庭抚养的小孩无论在学习成绩、朋友数目还是主观幸福感等方面均没有显著差异^③。由于男同性恋抚养小孩的个案比较少，无法进行有效的数据研究，所以结果中无法体现男同性恋所抚养小孩的情况。不过，已有结果足以表明，同性恋并非是从父母行为中简单习得而成的，而是另有原因。

在研究中，Biblarz 和 Stacey^④通过回顾之前所有有关同性恋家庭抚养小孩的研究，并将之与异性恋家庭及单亲家庭比较，发现对一个孩子来说最为重要的并不是父母的性取向，而是家庭的稳定性和责任感。那么，这两点和儿童的性取向形成是否有关呢？

1962 年，Bieber 等人研究了男性同性恋者和异性恋者的家庭模式。研究发现，在男性同性恋者的家庭中，母亲比较强势，具有吸引力，而父亲则是懦弱的，敌对的。强势的母亲和孩子的关系十分亲密，甚至保护过度，而父亲和孩子的关系则是不协调的。在这样失衡的家庭环境中，男孩子活在母亲的控制和引诱下，充满了对异性的恐惧，而且始终又得不到父亲的关爱与认可，因此在潜意识里充满了对异性的恐惧，容易被男性气质所吸引，把性取向指向了同性，成为同性恋。

但是 Bieber 的研究成果无法用于解释女性同性恋，而且明显的带有一种病态观点，认为同性恋是不正常的。

而早期精神分析学派代表人，也是创始人——弗洛伊德本人从来不认为同性恋是一种病态的表现，他认为人在婴儿时期并没有固定的性倾向和特征，无所谓对错，即所谓的多相变（polymorphous pervers），但是随着婴儿的成长，这些特征逐渐固定在某个特定的物体或者人群上，形成了各式各样的性趣。同样，和柏拉图的观点一致，他也认为每个人出生时都是双性恋。那成年后的性取向又是如何固定的呢？弗洛伊德认为，成长的过程中有一个关键的时期非常重要，在这个时期儿童喜欢异性的父母，梦想取代同性父母的地位，即所谓俄狄浦斯情结（恋母情结）或恋父情结，但是当儿童逐渐意识到，同性父母过于强大，根本不可能被取代的时候，就会转而认同它，以此获得自身的性别认同。但是，如果儿童最终认同了异性父母，则性取向就会指向同性，发展为同性恋。从弗洛伊德的观点来看，同性恋就是对同性父母强烈的爱的固着与延续^⑤。

① Bailey, J. M., Bobrow, D., Wolfe, M., & Mikach, S. (1995). Sexual orientation of adult sons of gay fathers. *Developmental Psychology*, 31 (1), 124-129.

② Golombok, S., & Tasker, F. (1996). Do parents influence the sexual orientation of their children? Findings from a longitudinal study of lesbian families. *Developmental Psychology*, 32 (1), 3-11.

③ Biblarz, T. J., & Stacey, J. (2010). How Does the Gender of Parents Matter?. *Journal of Marriage and Family*, 72 (1), 3-22.

④ Biblarz, T. J., & Stacey, J. (2010). How Does the Gender of Parents Matter?. *Journal of Marriage and Family*, 72 (1), 3-22.

⑤ 弗洛伊德 (2004). 性学三论：爱情心理学. 西安：太白文艺出版社.

(2) 同伴因素

同伴间的体验与学习也是经常被学者们讨论的因素之一。李银河通过社会调查认为初次性体验的对象十分重要,如果初次性体验的对象是异性,并且体验美好,则会发展为异性恋;如果为同性,则就是同性恋。在心理学上,这被称为行为主义的学习理论。行为主义者认为人的性取向并非天生固定,而是通过后天环境的强化习得的。如果个体曾有被异性强暴等不良的性体验,产生对异性的厌恶(遭受到惩罚),而同性间的接触则是美好的温柔的,则就会将性取向指向同性。反之,就是异性恋。

根据海德^①的记载,人类从孩童时代(3~7岁)就同时开展了同性恋行为和异性恋行为,但是为什么在社会上仍是同性恋占大多数呢?一个行为主义者认为可能的理由是,社会给予异性恋的是绝对的奖励,而给予同性恋的奖励则很少甚至是惩罚。这里又出现最开始我们在刻意强调的两个概念,同性恋行为不等于同性恋。很多青少年偶然习得了同性恋行为就以为自己是同性恋,其实却只是如孩童一样,在探索自身,获得进一步的性别认同和自我同一性。并且如本节最初所介绍的个案所述,对于某些个体来说,他感受到的并非是“惩罚”而是归属感、自我价值得以体现等“奖励”。这些,可能是当今青少年群体中的一个特殊现象。

那么同伴间一般的玩耍接触是否会影响性取向呢?一些研究者认为同性恋跟异性恋有性别不一致的童年经历^②。同性恋者在儿童时多和异性在一起玩耍,异性恋则相反。学者(Daryl Bem, 1996)对此的解释是每个人天生都有一定的性格基础^③,不同的性格(如,有的活泼、有的文静)决定了其玩耍方式与玩伴,如文静的男生可能会花更多时间与女生玩耍(社会普遍的性别刻板印象决定了女生都是比较文静的),这就使这些孩子感到他们是和一起玩耍的孩子一样的,而那些其他的孩子则是陌生的、不同的、新奇的。当新奇的一方出现时,会引起一般性的性唤起,最终固定下来形成固定的性倾向。这样的解释就是仁者见仁智者见智了,当今社会性别刻板印象的界限正在逐渐模糊,是否还会存在同样的现象呢?这个理论还需要更多的证据来支持。

如果说要从新奇的角度来解释的话,我们似乎也可以这样看,如本节作介绍的个案,很多青少年在成长过程中对于性是没有了解的,这个时候任何性体验对于他们来说都是新奇的,不管你童年时和哪个群体玩耍,当有人主动和你接触,并带给你美好体验的时候(如案例中的小Z),你可能就认为这就是自己的倾向了。

(3) 社会文化因素

我们每个人都生活在社会这个大环境中,受到各种社会文化的制约。如前面提到过

① 珍妮特·S·海德,约翰·D·德拉马特(2005). 人类的性存在(第8版)(贺岭峰等译). 上海:上海社会科学院出版社,304-314.(原著出版年:2002)

② Bailey, J. M., & Zucker, K. J. (1995). Childhood sex-typed behavior and sexual orientation: A conceptual analysis and quantitative review. *Developmental Psychology*, 31 (1), 43-55.

③ Bem, D. J. (1996). Exotic becomes erotic: A developmental theory of sexual orientation. *Psychological Review*, 103 (2), 320-335.



的性别刻板印象。传统意义上男性应当有怎样的行为表现,女性应有怎样的表现等等。虽然没有实证性的研究,但是在实践工作中,经常可以遇到青春期的少年为了反抗父母,故意违抗社会刻板印象,与同性交往,产生困扰。

不仅如此,社会对同性恋也存在一定的刻板印象,当一个人被贴上“同性恋”的标签时,可能就会被冠以女人气、男生气等于传统性别不符的印象。心理学上有一种效应叫做“自我实现”,一些学者认为,一些同性恋者正是由于被贴上标签而“自我实现”,最终成为同性恋的。

在不同的文化里,对同性恋的看法差异很大,一些文化将其视为正常的现象^①,自然就会影响该文化中人的心理状态。

总之,同性恋是一个很复杂的现象,无法用单一的因素加以假设,这里之所以较详细地列出每种因素的影响与作用以及现有的支持证据,就是让我们广大的辅导员能够带着更加宽容的心来看待同性恋,更好地理解他们,并与其沟通。

四、辅导员的应对策略

了解过同性恋的成因后,作为辅导员具体应如何处理这种情况呢?由于辅导员并非专业的心理咨询人员,所以并不需要做具体的咨询工作,更多的是协助心理咨询人员收集信息,观察其日常变化,提供资源等。具体分为以下两种情况。

(一) 学生不愿意向辅导员倾诉

很多辅导员反映自己的学生并不愿意和自己谈性取向方面的话题。导致这种情况的原因有很多,但是有两点是不容忽视的,一方面就是辅导员在学生中的形象。如果学生们认为辅导员是不容易亲近的、严厉的、不可靠的,自然就不会和辅导员交心。这里就很需要辅导员在日常的管理工作中注重与学生关系的建立,在教育学和心理学的高级课程中,都有提及,我们这里就不赘述。另一方面就是学生自身对同性恋的看法,可能感觉不好意思,或者认为这并不是一个问题等。辅导员可以通过一些讲座或者其他渠道,宣传对待同性恋的正确态度。同时,才能够使学生感到,这个老师是能够接受同性恋的。在实践过程中我们发现,一些学生羞于倾诉,是“怕吓着”老师。如果辅导员能够树立一种开放的态度,则是非常有益的。

辅导员自身一定会对这个问题抱有一个价值观念,是对是错,暂且不论,最重要的是包容的态度,只有当你了解多方不同角度的观点后,才可能有这样宽容的态度、开放的心态,也才会更容易和学生进行交流。

(二) 学生倾诉后,辅导员的处理方法

1. 收集学生所困惑问题的历史等信息

首先,通过持续的目光接触、无条件的积极关注、温暖的接受、温柔的声音等来与

^① 珍妮特·S·海德,约翰·D·德拉马特(2005). 人类的性存在(第8版)(贺岭峰等译). 上海:上海社会科学院出版社, p. 390-398. (原著出版年:2002)

学生建立良好的关系。接着，从学生那里收集他有关同性恋的发展过程和原因等资料。然后，联系其他学生了解他们对该同学的看法，以及日常行为、人际交往情况等（注意保护该学生的隐私）。最后，探索当前困惑问题与同性恋行为间的关系。

2. 转介给一名心理咨询师进行心理评估、咨询

与学生商量，转介给一名心理咨询师进行评估，是否属于同性恋，抑郁、焦虑程度如何等。

3. 配合收集学生发生该行为的原因

首先，教会学生有关病源成因的相关知识，如有同性恋行为不等于同性恋，分析其社会心理因素等。其次，与学生共同探索影响其发生同性恋行为的因素，如家庭因素、人际交往方式、自我认同、压力等。

（4）针对学生所面临的具体问题，提供实际的支持

如职业生涯规划、教会学生学会人际交往，扩大与异性相处的范围、社交活动的圈子等。

第二节 精神分裂症——另一个世界

精神分裂症（schizophrenia）是以基本个性改变，思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病。很多人害怕精神分裂症患者，认为他们是疯子，因为完全不能和他们进行正常沟通，常常不知所云。但是，有些研究者更愿意把他们看做是从另一个世界——一个只有他们自己的世界匆匆赶来的人，用自己的方式生存着。当然，作为辅导员，可不希望看到自己的学生这样。本章就简单地介绍下精神分裂症的相关内容，包括一些先期行为表现及鉴别方法，以供辅导员们参考。

在附录2和附录3里我们摘录了CCMD-3中关于精神分裂症和心境障碍的诊断标准，以供读者查阅。心境障碍也是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪的异常反应，包括躁狂症（情绪高涨）、抑郁症（情绪低落）以及双相障碍。虽然本章主要以精神分裂症为主，但是鉴于很多读者对心境障碍的关心，我们也将其诊断标准列出，需要进一步了解的读者可参阅其他相关书籍。

一、问题呈现

个案：小A，男，大一学生。初次见面时由室友陪同，显得很腼腆，总是不停地看左右，似乎在寻找什么。他说有人在找自己的麻烦，要来害自己。据室友称，小A本来就是一个不太爱讲话的人，但是脾气很好。因为入学考试成绩不错，大家都很佩服他，经常找他问题，他都很热心地帮忙解答。可从一个月前开始小A变得脾气很大，



动不动就和别人争执，而且经常看起来很生气地在和别人争吵，有时候又莫名其妙地哭泣，而且变得特别懒，不爱洗澡，浑身都有味道了。只要他在寝室，就一定紧闭门窗，窗帘也要拉严实。有一次，有一个室友打球回来感觉很热，就打开窗子吹一下风，不曾想小A大发脾气，还说什么室友是想害他等莫名其妙的话。

小A称听到有人和自己讲话，说他是个人不诚实的人，罪恶至极。所以每天都很害怕不敢出门。之所以拉上窗帘是因为有人在用激光找他，要将他的罪行诏告天下。为了证明自己的清白，小A写了很多日记和告白书，说自己是个好人。他觉得室友也是那些说话的人派过来的，因为有一次，他看到一个室友脑袋上有尖尖的耳朵，眼睛也是红色的。但是他不敢说，害怕说了以后就会暴露自己。自己曾想过换一个寝室，但是行不通，所以只好待在寝室不出来了。

思考：我们可以看到，小A存在幻听、被害妄想、意志力减退、视物变形等感知觉综合障碍，经精神科医师诊断为精神分裂症。从一开始，你认为小A的哪些行为是异常的，需要我们提早关注？

二、辅导员困惑

“最初，小A也来找过我两次，说睡觉的时候寝室很吵，总有人说话，睡不着，当时我就作为一般的寝室问题认真处理过，找班干部和他们寝室的室友做了工作。可过了一段时间，他又来找我，说他们还在吵，我就还像以前一样处理了。我真的没有想到，他最后竟然会是精神分裂症，我也没有这个敏感性，作为老师，看着自己的学生最终走进医院实在是一件难过的事。特别是他的存在甚至危及到其他同学的安全，但是平常看起来他和一般的学生似乎也没有什么不同啊。而且作为一名老师，总是“护子情深”，凡事会往好的地方想，谁也不愿意自己的学生是精神分裂症啊，这样，可能也就会错过一些先期的征兆吧。我很想知道应该关注哪些行为表现，哪些行为是特异性的，既不会冤枉了学生，也不会耽误他治疗，究竟怎样才能及时发现异常行为、鉴别精神分裂症呢？”

三、关于精神分裂症的相关知识

（一）精神分裂症发病率

精神分裂症是精神病中最常见的一种精神病。根据1982年的全国调查，发现在15岁以上人口中，精神分裂症的总患病率为5.69‰（包含已愈者和现患者），城市人口患病率明显高于农村^①用同样的方法再次调查发现精神分裂症的终生患病率为6.55‰。与1982年比有增高趋势；将经济水平分为上、中、下三等，以下等水平的精神分裂症患

^① 陈昌惠，沈渔邨，席廷铭（1984）。精神分裂症的发病率和患病率。中国神经精神科杂志，17（5），312。

病率为高，城市患病率仍明显高于农村，男女患病率分别为 5.41‰ 和 7.69‰^①。

由于各国在流行病学研究中所使用的诊断标准不同，受调查工具、病例确定方法、危险人群的年龄范围、人口年龄结构和迁移率等因素的影响，故各国的患病率亦有所不同。Shinfuku (2000) 发现，每年每 10 万人中大约有 15 至 30 个人罹患精神分裂症，在发展中国家，精神分裂症患者的夭折率更高，但是患病率比发达国家的低。

(二) 精神分裂的症状简介

在 CCMD-3 中对于精神分裂症的症状标准有如下描述（完整诊断标准请参看附录 2）：

- (1) 反复出现的言语性幻听；
- (2) 明显的思维松弛、思维破裂、言语不连贯，或思维贫乏或思维内容贫乏；
- (3) 思想被插入、被撤走、被播散、思维中断，或强制性思维；
- (4) 被动、被控制，或被洞悉体验；
- (5) 原发性妄想（包括妄想知觉，妄想心境）或其他荒谬的妄想；
- (6) 思维逻辑倒错、病理性象征性思维，或语词新作；
- (7) 情感倒错，或明显的情感淡漠；
- (8) 紧张综合征、怪异行为，或愚蠢行为；
- (9) 明显的意志减退或缺乏。

可以看出，以上九条症状中大部分属于思维障碍（2-6）。对于非专业的读者来说，这些名词十分陌生，为了便于大家对精神分裂症有一个更直观的了解，我们在这里尽量对每一个症状（主要是思维障碍）举一些实例。有一种观点认为，精神分裂症患者的种种表现只是不适当的自我防卫机制。这样，对于五花八门的症状表现我们也就无需惊讶，这些症状往往带有很强烈的个人特色和文化、时代特征，我们无法穷尽也不可能穷尽，如果你想要更全面地了解他们除了可以进一步查阅相关的专业书籍外。当然，也可以去医院亲身接触一下。

1. 言语性幻听

幻听属于幻觉的一种，所谓幻觉指在没有现实刺激作用于感觉器官时产生的一种虚幻体验。如没有听觉刺激，而感到自己听到了声音。包括幻视、幻听、幻嗅、幻触和幻味。需要说明的是正常人在一些特殊情况下也可能出现幻觉，比如酒醉后、缺氧、昏迷等。

所谓言语性幻听是指听到的声音是说话声而不是一些单纯的声音，如音乐等。根据言语的内容，大致可以分为三类：评论性幻听、争论性幻听和命令性幻听。（1）评论性幻听。阳性评论：“你很好”，“今天很漂亮”等拥有这类幻听的患者常常独自发笑。阴性评论：“你犯了罪”，“XX 品性不好”等。（2）争论性幻听。某男心里想要吃红烧肉，

^① 张维熙，沈渔邨（1998）。中国七个地区精神分裂症流行病学调查。中华精神科杂志，31（2），72-74。



声音就和他说了“你不能吃红烧肉”。(3) 命令性幻听。常常要求患者去做一些事情,使得患者做出一些在他人看来不可理解的行为。如患者突然跑到院子里开始脱衣服,称听到有人说“你去坝子里脱光衣服我就来接你”;不停地作揖喊叫,称听到仙娘婆喊他作揖,大喊大叫。

这三类幻听最可能引起患者的反应,或服从于所听到的声音或与其对抗,严重影响患者的社会功能。

2. 思维障碍

思维障碍是指失去正常思维应有的连贯性、逻辑性、目的性等,并失去了完整的对事物的效验能力的一种精神障碍。在临床实践中多分为三类:思维形式障碍(包括诊断标准中的第2点和第3点),思维内容障碍(包括诊断标准中的第4点和第5点)和思维逻辑障碍(包括诊断标准中的第6点)。其中,尤属思维内容障碍,即妄想的表现形式丰富,而且易于诊断。所以,我们下面就一些常见的妄想类型举例说明。

所谓的妄想是一种病理性的歪曲信念,内容同现实不符,同病人的社会文化背景和教育水平不相符,但病人坚信不疑,不能被亲身经历或他人说服所动摇。

(1) 关系(牵连)妄想

觉得旁人都和自己有关系。A在和医生谈话时坚持要求关窗,认为从窗口经过的人都在观察、监视自己。

(2) 被害妄想

觉得有人要害自己。某女,60多岁。称前几年儿媳带她去照相。那天下着雨,停电。她们只好在室外照。刚开始时照半身像,后来照相师拿了一块布来立在她的后面,又给她一张小破黄木凳坐着。“从头照到脚,洗了八张,和犯人似的,你说,他们这是要干什么?是要通缉我啊!”

(3) 思维被洞悉或播散

A:我只要一想,别人就知道我在想什么。

B:现在有一种镜子,那么厚的钢板都能照得透,他们用镜子照我,用无线电知道我心里的想法。

(4) 自责自罪妄想

某女,20多岁。反复重复“我有罪”,对于医生的提问反复说“你们都把我调查清楚了”,“我负不起安全责任,我犯了法”,“拉我去坐牢嘛,我犯了国家单位的罪”,“你们别给我吃药了,干脆把我割了算了”,“我乱说话已经把家人都害死了,我不想再害别人”等话,表现紧张、害怕。

(5) 夸大妄想

A:某男。和医生商量想要出院。“我现在不能住院,因为要去和政府谈一件关系到民众民生的大事,和俄罗斯、印度都有关系。”

B:“你在看什么?”“舅子。”“你舅子怎么了?”“他是国家主席,在和我说话。”

(6) 妊娠妄想

某女与丈夫离婚一年，但坚持认为自己怀孕。“医生，你看，我肚子左右两边都在跳，是对双胞胎哦。”几天后再问，其将衣服掀起，一脸幸福地说，“看我的肚子圆鼓鼓的，是不是大了。”医生问她，“都离婚了，没有丈夫怎么怀孕啊？”“总有特殊情况的嘛。”两天后，来月经。医生问她，怀孕了怎么还会有月经？答：“前两天不小心摔了一下，流产了。所以才出血的。”

(7) 非血统妄想

认为父母不是亲生的父母。女，30多岁。认为父母不是亲生的，否则不会在碗里给自己下毒。自称有两个爷爷，一个奶奶，一个日本人，一个美国人，一个中国人。自己离家出走是打算到日本去找亲人。

(8) 物理影响妄想

有被监视感。电脑、电视等能够影响控制自己。

(9) 钟情妄想

A：女，30多岁。喜欢亲近男性。走在街上，看到男性，就会跟在其身后走路，并且认为对方喜欢自己。

B：女，坚信医院的一名医生喜欢自己，给医生写信，织围巾。

(三) 病源理论

人为什么会得精神分裂？虽然，精神分裂症是最常见的一种精神病，但病因尚不明。我们在这里简单地把研究者的工作分为三个方面：生理因素，心理因素，社会因素。重点介绍各方面的代表性理论观点，以帮助大家更好地理解精神分裂症。

1. 生理因素

(1) 遗传因素

精神分裂症是如此复杂的一种疾病，因此，还没有哪个基因可以单独完成这项重担。Shih RA 等人^①研究发现，精神分裂症患者的直系亲属中，患病率比一般居民高2%~9%。Kallmann (1938) 的研究发现，孩子患精神分裂症的可能性与父母精神分裂严重程度成正相关；而且孩子们更容易患上和父母不同类型的精神分裂症^②。这说明，家族遗传因素与精神分裂症的形成有关，但是并非一个遗传基因简单调控。

关于遗传因素影响的更直接证据就是关于双生子的研究。Shih 等人^③在2004年的研究报告中，同卵双胞胎的共同发病率（41%~79%）显著高于异卵双胞胎（0%~17%）。同样，被寄养孩子所生活的家庭中是否有精神分裂症，对于其以后发病率的影

① Shih, R. A., Belmonte, P. L., & Zandi, P. P. (2004). A review of the evidence from family, twin and adoption studies for a genetic contribution to adult psychiatric disorders. *Int Rev Psychiatry*, 16, 260 - 283.

② 转引自：安德鲁·R·格兹费尔德 (2006). “他们在跟踪我”——变态心理学案例故事（第1版）（石林译）。北京：世界图书出版公司北京公司。

③ Shih, R. A., Belmonte, P. L., & Zandi, P. P. (2004). A review of the evidence from family, twin and adoption studies for a genetic contribution to adult psychiatric disorders. *Int Rev Psychiatry*, 16, 260 - 283.



响较低,相比之下,其亲生父母的精神状况影响更大一些。

近些年来,研究者们寻找精神分裂症基因的热情日渐高涨。研究发现了一些基因和精神分裂症有关^{①,②},这些基因可能是通过影响神经元的形成,神经可塑性或信号传导来影响疾病的形成。

很多研究都表明遗传因素是精神分裂症形成的一个重要因素,血缘关系越近,患病的可能性越大,而且我们还找到了一些可疑的基因,但是我们仍然不能说精神分裂症是一种遗传病。因为首先,其遗传方式方法无法确定;其次,临床上的大部分精神分裂症患者并没有家族史(家族中父系母系3代均无精神病患者)。

(2) 胎儿期因素

胎儿期对于儿童的成长发育十分关键。从遗传因素的论述中我们可以看到精神分裂症和神经系统的异常发展有很大的关系,我们有理由假设,如果胎儿期的一些因素影响到胎儿的神经系统正常发育,就会为儿童罹患精神分裂症埋下隐患(毕竟遗传因素只是一部分因素)。研究也证明,孕妇在胎儿期,特别是怀孕的4到6个月期间患有流感或者遭受压力(特别是情感创伤),都会增加孩子患上精神分裂症的可能性^③。同样,其他因素,比如怀孕期酗酒等也有可能增加这种风险。

(3) 神经化学物质和大脑因素

关于神经化学物质因素的有名的理论就是“多巴胺假说”。该理论认为,精神分裂症患者大脑中的多巴胺过多。因此,他们采用药物降低多巴胺受体数量来治疗精神分裂症患者,并且取得了很好的效果。但是这种治疗方法似乎对阴性症状不太有效,也就是说多巴胺过多这种假设可能是不完全正确的。随后研究者们又发现一些新的化学物质,比如5-羟色胺,并针对此开发出一些新的抗精神病药物。这些药物如果使用得当,也许可以快速发挥作用,但是病患的行为改变却需要更长的时间。

借助于大脑扫描技术,研究者发现精神分裂症患者的脑部与常人有所差异^④。一些精神分裂症患者的脑室较常人有所扩大,脑脊液较多,脑容量(包括灰质)减少。在细胞水平上,内侧颞叶神经元的数量、大小及组织化程度也有所减小。额叶、顶叶及胼胝体也有所异常。

并非所有精神分裂症患者的脑部都具有这样的特异性,同时这些研究结果所显示的差异在其他一些病患身上也能够看到,比如有研究者认为一些成瘾行为也与5-羟色胺有关,而一些创伤性脑损伤病患的脑室也较常人有所扩大。换句话说,无论是神经化学

① Harrison, P. J., & Owen, M. J. (2003). Genes for schizophrenia? Recent findings and their pathophysiological implications. *Lancet*, 361, 417-419.

② Ross, C. A., Margolis, R. L., Reading, S. A. J., Pletnikov, M., & Coyle, J. T. (2006). Neurobiology of Schizophrenia. *Neuron*, 52, 139-53.

③ 转引自:安德鲁·R·格兹费尔德(2006)。“他们在跟踪我”——变态心理学案例故事(第1版)(石林译)。北京:世界图书出版公司北京公司。

④ Ross, C. A., Margolis, R. L., Reading, S. A. J., Pletnikov, M., & Coyle, J. T. (2006). Neurobiology of Schizophrenia. *Neuron*, 52, 139-53.

物质还是脑部因素，目前为止，只能给我们提供一些信息，但我们无法确定，究竟是这些因素导致了精神分裂症的发生，还是精神分裂症使这些因素发生了改变。

2. 心理因素

(1) 个性因素

通常，在儿童精神分裂症患者确诊前，就已经在运动技能和学习成绩等有关的发育或行为上表现出了各种问题。成年精神分裂症患者在病前也多具有所谓的分裂样人格，如敏感多疑，情感起伏较大等。但是这些问题究竟是代表了该疾病本身的早期表现呢，还是一种诱发因素？比如有被害妄想的患者早期多对身边事物多疑，这其实只是他们对幻想内容的“正常”情感反应。

(2) 心理应激水平

过多的情感卷入，高强度的情感反应虽然不能够直接引发精神分裂症，但是可以明显地增大其患病的危险性^①。不少学者发现，精神分裂症可在各种各样的精神因素影响下诱发，诸如恋爱失败、婚姻破裂、学习、工作受挫等。有调查资料表明，精神分裂症发病前有精神诱因者占44%~77%。但是在实际生活中，我们常常看到，有些人在生活中遇到极大不幸，生活的道路极为坎坷，但他们并未患精神病；反之，有的人在微不足道的、几乎是很多人都可能遇到的一些挫折面前，表现出情绪沮丧，以至精神失常。这也是心理学上常说的一个概念，即重要的不是事实，而是你如何看待这个事实。个体在日常生活中逐渐形成的应对生活事件的能力，心理承受能力以及认知方式才是精神因素对精神分裂症发病产生作用的基础。

支持这种理论的是一种压力易感性模型^②。该模型将生物学因素和心理应激水平因素结合起来解释，认为有一部分人天生具有易患精神分裂症的潜在基因，当他们遇到压力事件（如人际冲突等）时，无力应对，就会罹患精神分裂症。这里面提到了三个关键因素：易感基因，压力事件和应激水平。目前，有很多研究者接受了这个观点。

3. 社会因素

美国的调查发现，生活贫困、经济条件低劣和居住在贫民区的最低社会阶层的人群，精神分裂症的患病率较高。我国的调查也得出类似的结果，即经济水平低、无职业的人群中，精神分裂症的患病率明显高于经济水平高的职业人群的患病率。这可能是因为这部分人群需要面对更多的生活压力事件。

在临床实践中也观察到，不少的精神分裂症患者病前的社会生活经历比较特殊，如有的自幼被家庭娇生惯养，形成孤独、内向的精神分裂症人格特征；有的家庭气氛紧张，父母离异，受继母歧视；有的在尚未具备独立生活能力时离开家庭，远离父母到边疆垦荒，到边远山区落户等，由于对环境的适应不良，患精神分裂症者亦不鲜见。

① Tsai, D. T-Y., Hunter, M. D., & Woodruff, P. W. R. (2008). History, aetiology, and symptomatology of schizophrenia. *Psychiatry*, 71(10), 404-409.

② Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability - A New View of Schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86 (2), 103-124.



医学模式的转变（从原来的单纯的生物医学模式转变为生物、社会、心理综合医学模式），使对疾病发生的解释模式发生转变，对以往被忽视的社会、心理因素又重新给予重视。

从上面的分析介绍中我们不难看出生物学因素在精神分裂症的形成中扮演了重要的角色。但是仍然离不开与环境的相互作用。正如我们前面提到的压力易感性模型，基因、社会、心理相互作用。精神分裂症的成因如此复杂以至于我们无法找到唯一的“真理”，但是也正因为它如此复杂，给了我们很多机会来保护自己，如果你无法选择你的基因，无法选择你所处的社会环境，那么，你至少可以改变自己的心理承受能力，增加社会支持，以此来减少罹患精神分裂症的可能，或者减少复发的可能。

四、辅导员的应对策略

（一）及时发现可疑症状

精神分裂症病因复杂，尽早发现有助于及时地开展治疗，控制病情，同时对患者个人及身边人的不良影响也会降至最低。因此，认识精神分裂症的早期症状是十分重要的。但是这是一项比较困难的工作，急性起病者病前很难发现或者根本就不存在早期症状。大部分患者是在无明显诱因下缓慢起病，仔细观察分析一般都能发现有如下一些早期精神症状。

1. 类神经衰弱状态

头痛、失眠、多梦易醒、做事丢三落四，注意力不集中，遗精、月经紊乱、倦怠乏力，虽有诸多不适，但无痛苦体验，且又不主动就医。逐渐或突然变得难以入睡、易惊醒或睡眠不深，整夜做噩梦、或睡眠过多。

2. 情感变化

情感变得冷漠、失去以往的热情、对亲人不关心、缺少应有的感情交流，与朋友疏远，对周围事情不感兴趣，或因一点小事而发脾气，莫名其妙地伤心落泪或欣喜等。

3. 行为异常

行为逐渐变得怪僻、诡秘或者难以理解，喜欢独处不爱交往，自语自笑，生活懒散，蒙头大睡，外出游荡，夜不归家，沉默不语，动作迟疑，面无表情，或呆立、呆坐、呆视，或做些莫名其妙的动作，令人费解。语言表达异常，与其谈话话题不多，语句简单、内容单调，谈话的内容缺乏中心或在谈话中说一些与谈话无关的内容，使人无法理解，感觉交谈费力或莫名其妙，或自言自语，反复谈论同一内容等。

4. 敏感多疑

对什么事都非常敏感，把周围的一些平常之事都和他联系起来，认为是针对他的。如别人在交谈，认为是在议论他；别人偶尔看他一眼，认为是不怀好意。有的甚至认为广播、电视、报纸的内容都和他有关，察言观色，注意别人的一举一动，有的认为有人要害他，不敢喝水、吃饭、睡觉，有的认为爱人对他不忠而进行跟踪。

5. 性格改变

原来活泼开朗、热情好客的人，变得沉默少语，独自呆坐似在思考问题，不与人交往；一向干净利索的人变得不修边幅、生活懒散、纪律松弛、做事注意力不集中；一向温和沉静的人，突然变得蛮不讲理，为一点微不足道的小事就发脾气，或疑心重重，认为周围的人都跟他过不去，见到有人讲话，就怀疑在议论自己，甚至别人咳嗽也疑为是针对自己；原来循规蹈矩的人变得经常迟到、早退、无故旷工、工作马虎，对批评满不在乎；原来勤俭节约的人，变得挥霍浪费，对本来很有兴趣的事物也不感兴趣等。

6. 意志减退

一反原来积极、热情、好学上进的状态，变得做事马虎，不负责任，甚至旷工，学习成绩下降，不专心听讲，不愿交作业，甚至逃学；或生活变得懒散，仪态不修，没有进取心，得过且过，常常赖床。

7. 脱离现实

远离外部世界，沉湎于幻想之中，做“白日梦”。

如果发现有以上异常迹象，而又无合情合理的解释，且有过精神史，应予高度重视，及时找精神科医生检查，及早治疗，切莫疏忽大意，以免延误治疗。但是需要注意的是，并非出现以上行为表现就是精神分裂症，不可对号入座，给学生乱贴标签，给学生造成不好的影响及心理负担。

同时，考虑到精神分裂症发作的社会因素，对于近期遭遇过创伤性事件的学生应该给予更多的关心与照顾，多与其沟通交流，及时把握其精神思想动态。

（二）建议辅导方案

以下方案内容参考沃达斯基等人（2005）所著的《社会工作与人类服务治疗指导计划》一书^①，同时结合本书特色进行了一定修改。

1. 检查该生当前的认知、社会 and 情绪功能

完成初步的精神症状检查，以此来确定是否有必要立即进行住院治疗。精神症状检查可以和学校的心理辅导老师共同完成，最简单的方法是通过明尼苏达人格量表（MMPI）来完成，这个量表题数较多，多用于临床诊断，需要专业人员进行操作。

2. 通知家长

通知家长来校。向家庭成员收集该生的医学和精神病学史，以及是否有家族史等，由专业人员完成。

3. 转介给心理医生或精神科医生

将该生转介至专业医生处，进行会诊，来评估其精神病症状，以及导致其患病的可能的最初原因，并由专科医生对其进行治疗。

^① （美）沃达斯基等（2005），《社会工作与人类服务治疗指导计划（第1版）》（侯静译），北京：中国轻工业出版社。



4. 向学生解释症状

通过言语表达对学生的理解，并向其解释精神分裂症的本质，它的生物化学过程以及对理性思维的影响。使其了解到自己的情感行为等表现都是由于精神分裂症状所致。

5. 介绍服药的必要性

(1) 通过言语表达对学生不愿意服药或其他与疾病相关情绪、行为表现的理解。

(2) 转介学生，帮助其完成精神病评估和抗精神病药物治疗。

(3) 告知该生关于药物治疗的效果和副作用，以及一直遵医嘱剂量服用的重要性——防止复发。

(4) 向该生解释坚持服药的效果和必要性，以及随时向主治医生报告身体变化情况的重要性。

(5) 使学生了解到服用抗精神病药物的必要性，同意配合医嘱进行治疗。

6. 与家长进行沟通

正向的社会支持可以有效地降低复发的危险性，有助于精神分裂症患者的康复。所以辅导员可以增加家长对该生的积极支持，来减少疾病恶化的可能性。

(1) 鼓励家庭成员在学生所期望的范围内参与治疗。

(2) 为那些参与治疗的家庭成员提供有关精神分裂症特点以及药物的使用的相关知识。

(3) 通过与学生沟通，鼓励并强化其与家人的交往。对家人的支持作出友好反应。

7. 顺利处理学业

(1) 听取医生、家属及学生自己对于学业的建议及期望。

(2) 协助学生家长办理相关手续。

(3) 向其他学生说明该生离开的原因，并在一定程度上为其保密。

对于精神分裂症患者来说，首选的治疗方法是药物治疗。作为没有医学知识的辅导员无法开药，但并不是无能为力。在日常的教学工作中尽早地发现可疑症状，帮助学生联系心理医生等机构及早就医；当学生返校归来后，帮助其尽快融入正常的学习生活，减少生活中的应激事件，使其明了坚持服药的重要性；通过宣传精神卫生常识，保护该生及身边的人尽可能少地受到伤害等。本书只是提供了一些最基本的方式，相信在实际工作中，大家一定能找到更多更有效的方法。

第三节 边缘型人格障碍——不是我的错

在一般人眼中，人格障碍并不属于通常意义上的精神疾病，似乎就是个性使然，也因此其很容易被人们忽略，但是它确实会妨碍人们适应正常的社会学习生活，需要特别加以关注。其中，边缘型人格障碍被认为是人格障碍中最为普遍的一种。

一、问题呈现

小C，女，大一。感到天气不好觉得很烦，想摆脱这种状态，所以来咨询。

小C说自己一向和同学相处不好，情绪也时常起伏不定，但是最近特别低落，特别烦躁，根本没有办法打起精神做事情。有时候，也没有办法控制自己的情绪。有一次在寝室因为一点小事和同学发生了争执，当下就用水果刀刺在了自己的手背上，连骨头都能看见，同学一下子就被吓哭了。“我自己倒是没有什么感觉，说实话，我想过很多次结束生命呢。”

小学和初中时小C的成绩很好，因此也觉得很骄傲，对同学比较霸道，人缘很差，基本没有什么朋友。刚考入高中的时候，学习成绩也很好，老师对她抱了很高的期望，但是后来的几次考试，成绩均不理想，小C说费了很大的劲还是无法提高自己的学习成绩，觉得很沮丧，曾经尝试过几次自杀。因为无法应对学业上的这些压力，小C的情绪开始不稳，表现出尝试自杀等行为，一度令学校以为她有精神分裂症，被退学一年。

小C的家庭环境比较复杂，其来自一个比较偏远的地方，有两个哥哥、一个姐姐。大哥离家出走，二哥精神状态不好，有些疯癫。而唯一的姐姐从小就被父母寄养在外地的姑婆家，不与自己生活在一起。其父母亲生活不检点，两个人都有外遇。这些事，父母对小C并不避讳，从她开始上小学的时候父母就常年在外不回家了。父亲很喜欢赌钱、总是输，欠了一屁股债。那些债主甚至在上学的路上拦住小C进行威胁。成长于如此不安、复杂的一个环境，小C自小就比同龄的孩子多了一份成熟与敏感。

“我恨他们！我不知道为什么这些事都要发生在我身上！为什么只有我必须遭受这些！小时候，我经常虐待动物，因为其他人虐待我，特别是我二哥。难道他的疯癫也是我的错？”

小C称因为自小在那样的家庭中成长，所以特别怨恨身边的人，直到高中的时候接触了动漫，才开始在动漫中了解到什么是“真正的”人与人之间的关系。于是对二哥和自己以前的很多行为感到愧疚，开始尝试着对身边人友好。但后来却发现自己对朋友的全心全意得不到相等的回报，感到十分失望。在中学时曾喜欢过一个男生，但是感觉和喜欢一个玩具一样，没有书中那种惊心动魄的感觉。后来发现自己竟然越来越喜欢女生，甚至不敢看室友换衣服，担心自己一冲动做出傻事。后来，小C尝试对自己喜欢的女孩子表白，但遭到了拒绝。在生活中，小C也有暴饮暴食、乱花钱的行为。

最后，小C说觉得自己的人生已经糟糕透顶了，身边的人没有一个值得珍惜，也没有人会珍惜自己，自己没有希望等。

思考：小C的背景看起来很复杂，那么，她的问题究竟是什么？

二、辅导员困惑

“我从来没有听过什么边缘型人格障碍的概念。这个学生之前也来找过我，但是每



次来谈的都是不同的问题。我记得有一次她因为考试前觉得很紧张来找我，后来还因为其他什么事情来找过我。都是一些看起来很小，一般新生都会遇到的问题，我也就只是按照一般的方法对待的。直到有一次她们宿舍的人来找我反映，说她很难相处，经常发脾气，一会儿特别热情一会儿又难以接近，还自杀。直到这个时候，我才认识到问题的严重性。对于这种学生究竟应该怎么和他们沟通？怎样可以尽早发现端倪？”

三、关于边缘性人格障碍的相关知识

（一）人格障碍的概念、特征与分类

人格障碍是指一个人的人格特征明显偏离正常，使其形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。其表现十分复杂，不同的诊断标准对其的界定及描述有很大区别，一般认为人格障碍有如下特征。

第一，发病早。发生于人格形成的早年（童年或青少年期），最迟也不晚于青春期，人格障碍形成后具有较长的延续性；

第二，人格有缺陷。人格明显偏离正常或有严重的人格缺陷，表现为人际关系的失调，与他人格格不入，或极端的性格特征及行为模式；

第三，情感异常。具有与一般人相异的情感表现，如情绪不稳定、易激惹，对人的情感肤浅，甚至冷漠无情；

第四，行为异常。行动缺乏目的性和完整性，行为多受情感冲动、偶然的动机或本能的欲望所支配，自我控制能力较差；

第五，主观痛苦体验。具有一定的应付日常生活和工作的能力，能理解自己行为的后果及社会对其行为的评价，主观上往往感到痛苦；

第六，无自知力。对自身的人格缺陷缺乏认识，无自知之明，以致不能从过去的失败中吸取教训，经常碰壁，屡屡失误，冲突不断；

第七，稳定。人格障碍形成后比较恒定，不易改变，各种治疗措施往往难以奏效、矫正困难，但其表现至中老年后可渐趋缓和^①。

单看这些特征描述，似乎可以很容易“对号入座”，或者想起自己所认识的某人。这并不奇怪，因为实际上，我们每一个都有独特的人格特征，这些特质中的很多不可避免的与人格障碍诊断中的标准（详见附录4，附录5）类似，但只有在极少数情况下，这些特征的适应不良等水平才可以达到确诊的程度。所以，请千万不要对号入座。

关于人格障碍的分型，有很多不同的标准，在DSM-IV-TR中确认了三组共10种人格障碍，分别是：

组一：古怪型。以行为古怪、奇异为特点，包括偏执型、分裂样、分裂型；

组二：戏剧型。以戏剧化、情感强烈、不稳定为特点，包括表演型、自恋型、反社

^① 教育部社会科学研究与思想政治工作司组编（2002）. 变态心理学. 北京：高等教育出版社. 191-192

会型、边缘型；

组三：焦虑型。以紧张、焦虑行为为特点，包括回避型、依赖型、强迫型。

在我国的精神障碍诊断标准 CCMD-3 中，只确认了 9 种人格障碍，分别是：偏执性、分裂样、反社会性、冲动性、表演性、强迫性、焦虑性、依赖性以及其他或待分类的人格障碍。其中，并未将边缘型人格障碍列入诊断标准，但在精神科，特别是心理治疗的临床实践中仍发现很多适合于此类诊断的病人。本节也就是以边缘型人格障碍作为讨论的重点。

（二）边缘型人格障碍的表现

表 1 DSM-IV-TR 对边缘型人格障碍的诊断标准

成年早期开始，产生于不同背景的一种人际关系、自我意象和情感的不稳定，并有明显的冲动性的普遍模式，并至少有下列 5 项：

- (1) 疯狂的努力以避免真正的或想象出来的遗弃。注：不包括第 5 项所指的自杀或自伤行为；
- (2) 一种不稳定的强烈的人际关系，其特点是从极端理想化到极端的贬低之间变来变去；
- (3) 身份障碍：对自我形象或自我感觉的显著和持久的不稳定变化；
- (4) 至少在两个领域方面出现冲动性，有潜在的自我毁灭可能性，例如，浪费、性、药物滥用、鲁莽的驾驶、狂吞滥饮。注：不包括第 5 项的自杀或自伤行为；
- (5) 反复发生自杀行为、自杀姿态、或威胁，或者自伤行为；
- (6) 由于显著的心境反应而情绪不稳定，例如，心境恶劣强烈发作，激烈，既焦虑持续数小时，很少会超过几天；
- (7) 长期的空虚感；
- (8) 不合适的强烈愤怒，或难以控制的发怒，例如：常发脾气、发怒、殴斗；
- (9) 短暂的与应激有关的偏执观念或严重的分离性症状。

大约有 2% 的美国人患边缘型人格障碍，其中 75% 是女性。我国的调查也显示边缘型人格障碍在大学生中患病率约为 0.96%，女性患者较多^①。对于边缘型人格障碍而言，其突出的表现特征为缺乏一种自我同一性的安全感和信任，情绪控制困难，人际关系紧张，有冲动性和自毁行为。其中，约 10% 的患者会自杀死亡，是一般人群的 50 倍^②。在本节开头提到的个案中小 C 即表现出人际关系不良，情绪不稳，行为冲动，自伤自杀行为，自我认同障碍，强烈的愤怒等。

边缘型人格障碍患者缺乏对自我的认同感，“找不到自己的位置”，其对自己的本质、信仰和一生中重要方面的意识前后不一致，结果就是自我形象矛盾。例如小 C 明明是正常的异性恋者，却常常莫名其妙地怀疑自己可能有同性恋倾向；自己明明能处理好某些并不难处理的事情，但却担心自己可能没有能力解决等。他们缺乏安全感，希望与他人建立亲密关系，但又缺乏保持这种亲密关系的能力，害怕受到伤害，在情绪不稳的情况下还会出现对原有人际关系的动摇。如对爱人变得厌烦，对自己所依赖的人变得

① 宋东峰，傅文青，孔明，孙晓宇（2009）。大学生边缘型人格障碍患病率调查。中国临床心理学杂志，17（3），342—344。

② Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M., & Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364 (9432), 453—461.



疏远等,但同时又不能忍受孤独,常有莫名的空虚感;另外,情绪转换无常,尤其是遇到挫折时,瞬间就由正常情绪转为激动、焦虑或抑郁,少则数小时,多则数日,完全不能自控,行为也有明显的冲动性,可能出现自我伤害,也可能出现自杀的行为。边缘型人格障碍的患者的社会功能常会受到严重损伤,经常见到他们与人争吵,关系破裂,职业生涯不稳定等。另外,边缘型人格障碍患者同时也容易并发抑郁、酒精滥用等方面的问题。

(三) 病源理论

1. 生物因素

研究表明:边缘型人格障碍的发作很有可能部分地是遗传作用的结果。尤其是情感不稳定^①和冲动行为方面^②。比如,研究中发现中枢神经递质——5-羟色胺浓度过低与冲动性有关^③,控制情绪和计划的前额叶的精细损伤与人格障碍有关^④。但是,目前还没有研究能够解释全部的边缘型人格障碍的特征,也没有将某一特定的脑系统或神经递质与其联系起来。总体上来说,证据还不充分,而且方法上也存在漏洞^⑤。

另外,一些来自于家族史方面的研究发现,在BPD患者的家庭成员中罹患BPD的患者更普遍^⑥,而其直系亲属中,多有伴随冲动行为障碍的患者,如反社会人格或酒精障碍^⑦。由此,我们可以看出,基因或者生物因素在一定程度上发挥着重要作用,但是,所有的家庭成员不可避免的一个问题就是他们也生活在同样的环境中,后天的环境因素,比如压力等,也在一定程度上促成了人格障碍的形成。

2. 社会-心理因素

所谓的社会-心理因素注重的不仅是社会文化环境,更重要的是个人对此影响的内化,即把社会文化因素转化为个人体验。

边缘型人格障碍的病人多有被抛弃的恐惧,因此研究者特别关注他们与其父母的关系。客体关系理论者认为童年期的负面经历使个体形成了脆弱的自我,导致他们做事需要反复确认以打消疑虑。他们对事物的观点十分极端而分裂,要么“全是好的”,要么“全是坏的”,结果就不能将自己或他人的积极与消极方面综合为一个整体。不能理解自

① Livesley, W. J., Jang, K. L., Vernon, P. A. (1998). Phenotypic and genetic structure of traits delineating personality disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 55, 941-94.

② Hinshaw, S. P. (2003). Impulsivity, emotion regulation, and developmental psychopathology: specificity versus generality of linkages. *Ann N Y Acad Sci*, 1008, 149-159.

③ Gurvits, I. G., Koenigsberg, H. W., & Siever, L. J. (2000). Neurotransmitter dysfunction in patients with borderline personality disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 23 (1), 27-40.

④ Goyer, P. F., Andreasen, P. J., Semple, W. E., & Clayton, A. H. (1994). Positron-emission tomography and personality disorders. *Neuropsychopharmacology*, 10, 21-28.

⑤ Dahl, A. A. (1994). Heritability in personality disorders - an overview. *Clinical Genetics*, 46, 138-143.

⑥ DiLalla, D. L., Carey, G., Gottesman, I. I., & Bouchard, T. J. (1996). Heritability of MMPI personality indicators of psychopathology in twins reared apart. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 491-499.

⑦ White, C. N., Gunderson, J. G., Zanarini, M. C., & Hudson, J. I. (2003). Family studies of borderline personality disorder: a review. *Harv Rev Psychiatry*, 11, 8-19.

己和他人的矛盾性成分，导致他们很难调节情绪，时而认为这个世界“完美无缺”，时而“糟糕至极”^①。

认知理论者认为，负面的童年经历会转化为一种关于自我认同及他人关系的适应不良的图式。这些图式包括：认为“我是坏孩子”从而导致自我惩罚；认为“没有人会喜欢我”从而导致避免亲密接触；以及相信“我一个人做不了”从而导致过分依赖。通过操作性条件反射过程也会习得自残，如运用自残来恐吓并成功地控制了别人，从而学会了将其作为应对方式。另一方面，缺乏其他应对资源也意味着，边缘型人格障碍患者在没有任何回报的情况下仍会使用这一策略^②。

研究已证实，与一般人群相比，边缘型人格障碍患者在幼年时都有明显的亲子关系问题，包括被父母忽视或拒绝，有过多个养育者，被抛弃；并且多有早期的创伤，如经历父母离异、死亡，或性虐待等^③。边缘型人格障碍者对于父母的评价多是：消极，不被关心，被强烈控制等。早期的创伤性人格障碍的危险性，并不存在性别差异，但是因为女性遭受的性虐待更多，所以表现出女性患者较多。

最后，一些研究者认为，文化因素也起了一定的作用。经历过重大文化变革的人，如移民，可能会出现诸如边缘型人格障碍症状，如缺乏认同、空虚、害怕被抛弃，容易焦虑等。这些症状在新近的移民中都有发现。与此相一致的是，近年来这种障碍的发病率有上升的趋势^④。文化因素之所以能够发挥作用，与家庭因素一致，都在于其不稳定性，这种来自家庭或是文化的不稳定，势必带来个体的不稳定，产生诸如缺乏认同，害怕被抛弃等症状。当然，发病率的上升也可能是和近年来的诊断标准变化有关。

无论是家庭因素，早期创伤，还是文化因素，都有可能导致 BPD，但是这种影响力并不绝对，这还要取决于个体适应环境的程度和能力，以及他们的社会支持系统。

四、辅导员的应对策略

即使是对于心理学专业人士来说，边缘型人格障碍的患者都好像一颗“定时炸弹”，随时会爆发。对于非专业人士来说只要能够具有一定的敏感性，提早察觉患者的潜在异常，转介给专业人士，并在治疗过程中给予一定的支持和配合即可。

（一）尽早察觉边缘型人格的异常

在前文中我们已经给出了边缘型人格障碍在 DSM-IV 中的诊断标准，但是，对于非专业人士来说，那样的诊断标准操作起来有一些困难，比如，人们很难理解什么是

① 保罗·贝内特 (2005). 异常与临床心理学 (第1版) (陈传锋, 严建安, 金一波等译). 北京: 人民邮电出版社, 202-203.

② 保罗·贝内特 (2005). 异常与临床心理学 (第1版) (陈传锋, 严建安, 金一波等译). 北京: 人民邮电出版社, 202-203.

③ Brown, G. R., & Anderson, B. (1991). Psychiatric morbidity in adult clients with childhood histories of sexual and physical abuse. *American Journal of Psychiatry*, 148, 55-61.

④ 转引自: 钱铭怡主编 (2006). 变态心理学 (第1版). 北京: 北京大学出版社, 377.



“身份障碍，对自我形象或自我感觉的显著和持久的不稳定变化”。下面我们根据临床的经验，总结了一些常见的可操作的行为指标^①：

- ◆拼命努力以不被抛弃。
- ◆人际关系既热切又不稳定，常常不是把别人理想化，就是诋毁别人。
- ◆自我知觉与自我意象长期不稳定。
- ◆行为冲动，具有自我毁灭特性（如乱花钱、性乱、吸毒等）。
- ◆频繁做出自杀的姿态或威胁，或自伤。
- ◆情绪极度不稳定（如短期内出现抑郁、易激惹、焦虑）。
- ◆持续地感受到空虚。
- ◆容易生气或发怒。
- ◆在压力下，会变得偏执或有分离症状。

这九点行为上的界定可以看做是 DSM-IV 诊断标准的具体化，当然，如果你够专注，可能很快就会发现，我们身边的人甚至我们自己都或多或少的具有这些行为，但是需要注意的是，不要给任何人贴标签。所谓障碍，除了有这些行为标准外，还有时长和一定的社会功能损害程度。所以，我们应该谨慎而客观地使用这些标准，不要让它们成为我们伤害他人的利器。

作为辅导员或者家长，我们得以在学生确诊前和他接触，观察到 he 最真实的行为表现，这些都是非常重要而有价值的，在其今后的治疗过程中，我们也会成为他行为改变的最直接的观察者，帮助者。

最终，对于边缘型人格来说，比较理想的治疗结果就是达到以下几个目标^②：

- ◆终止自杀或自伤行为。
- ◆稳定人际关系。
- ◆增加对自己的尊重。
- ◆增加行为技巧，如问题解决和交流技巧。
- ◆增加情感的调整，减少情感反应。
- ◆在减少灾难触发行为的同时，提高现实判断。

（二）辅导原则^③

首先，边缘型人格障碍最令人头疼的一点就是有自杀的高风险性，所以在最初的评估访谈中，对于其自杀观念和自杀风险一定要进行详细而谨慎的评估。同时，自杀也是

① 贝克等（2004）。人格障碍的认知治疗（第1版）（翟书涛等译）。北京：中国轻工业出版社。（原著出版年：2004）

② 贝克等（2004）。人格障碍的认知治疗（第1版）（翟书涛等译）。北京：中国轻工业出版社。（原著出版年：2004）

③ 更加详细的辅导原则内容可参考以下两本书：

（美）博克安，琼斯玛（2005）。人格障碍治疗指导计划（第1版）（张宁等译）。北京：中国轻工业出版社。
林内翰（2009）。边缘型人格障碍治疗手册（吴波译）。北京：中国轻工业出版社。

治疗首要考虑的内容。作为非专业人士，提供给学生一个安全的、可倾诉的环境是十分重要的。

其次，注重团队合作。对于边缘型人格障碍患者来说，比较有效的是形成一个治疗联盟，其中，以心理治疗为主要治疗模式，如果有其他共病情况，比如抑郁症，则也要考虑药物治疗的辅助对症治疗。另外，辅导员、家长，甚至精神科工作人员的支持也是必需的，他们主要从以下几个方面帮助患者：危机干预、监控患者的安全性；促进治疗框架和治疗同盟；提供有关边缘型人格障碍的知识教育；协调各方合作等。其中，最好有一个团队领导者能够逐项落实上诉各项任务。治疗联盟内的所有成员都必须了解患者的行为模式，并知道如何处理。

第三，治疗计划要有灵活性。治疗计划不应该一成不变，而应该根据患者的具体情况在一定范围内改变以适应具体的患者的需要。

最后，要尊重患者的选择。边缘人格障碍的治疗需要患者的高度配合，除危机情况外，不应该硬性强迫患者接受某些治疗手段或某位治疗师。

（三）治疗流程^①

在本节的叙述中，我们不再拘泥于实施治疗的人的身份，而是呈现了一个较为完整的治疗流程。其中有些步骤是一定需要具有专业知识背景的治疗师进行的，但是有些却没有这么严格的规定，我们的辅导员和家长也可以尝试一下。具体的要求会标注在每一项后面。

首先，通过无条件积极关注、温暖地接纳和倾听来应对学生的困境（如感到失控，脆弱，或有人际关系方面的问题）表达出共情。使学生通过诉说自己的困境和担忧，通过言语或非言语的方式表达出对于双方关系的满意。

在这样的氛围中开展日常访谈。这里之所以定位为日常访谈，是因为辅导员和家长通过日常的访谈可以较早期地通过行为表现察觉来访者表现的异常。通过这些访谈，主要的一个目的是：确定患者是否需要转介至心理咨询师。因为边缘型人格障碍有高自杀率，故在日常的交谈中一旦怀疑该生是边缘型人格障碍，就要立即评估自杀情况，作出是否转介至咨询师的选择。并且在转介后的整个治疗过程中，也要担负起监督与支持的重要作用。这些在随后的介绍中将逐渐展开。

如果决定将学生转介给心理咨询师，组建治疗联盟，则在转介过程中，需要将自己掌握的情况与初步评估结果告知治疗师。

治疗师经过初始访谈，需要达到这样一些目的：（1）来访者是否需要住院；（2）来访者是否有自杀危机；（3）是否怀疑为边缘型人格障碍。并且根据具体情况，组建治疗联盟。

^① 更加详细的治疗流程内容可参考以下两本书：

（美）博克安，琼斯玛（2005），《人格障碍治疗指导计划（第1版）》（张宁等译），北京：中国轻工业出版社。
林内翰（2009），《边缘性人格障碍治疗手册》（吴波译），北京：中国轻工业出版社。



之前我们也谈到过，在治疗联盟中，家长和辅导员们可以从以下几个方面对患者提供支持：危机干预、监控患者的安全性；促进治疗框架和治疗同盟；提供有关边缘型人格障碍的知识教育；配合协调各方合作等。具体来说，包括：

◆通过无条件的积极关注，接纳，与患者建立和睦的关系。

◆如果该生有共病现象（如抑郁），需要配合药物治疗的话，则可以配合医生，告知学生有关抑郁的知识。

◆告知患者有关所服药物的有效性和副作用，以及如何进行自我监控。

◆监督患者坚持进行心理治疗，监控服药情况、有效性和副作用。

◆传授给患者有关问题解决、情绪控制、人际交往的技巧（如与他人讨论问题，列计划等），来帮助患者重建现实生活。

◆对患者的事情，征求患者的意愿，是否对其他同学进行保密。

◆教授家庭成员有关边缘型人格障碍的症状，所服药物的副作用及有效性，以及为患者提供情感支持的方法。

◆协助患者处理学习生活中的问题。

◆配合、协调治疗联盟的合作。

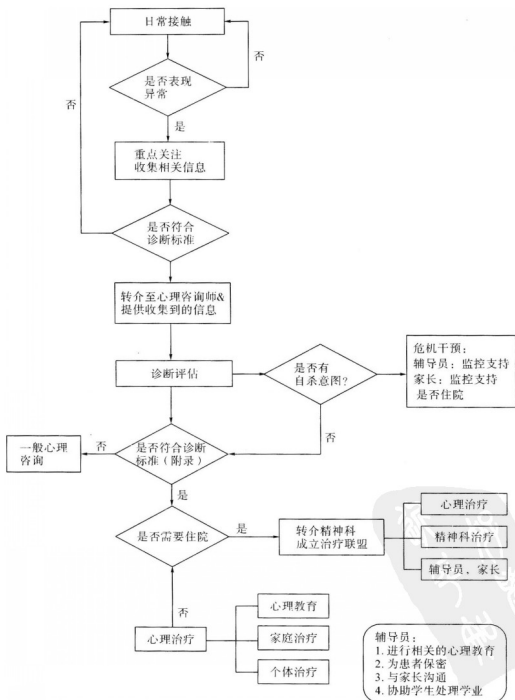
所有支持的提供需要建立在尊重患者的基础上，边缘型人格障碍的治疗尤其需要患者的极力配合，另外，整个治疗联盟的有关边缘型人格障碍的知识水平需要一致，否则每个人说的不同，相反诱发患者更多的焦虑，这一点不是治疗技术的问题，而是个人的知识修养及团队沟通的问题。

还有一点需要注意的就是，对学生自身或者家长提供心理教育的方式应该是灵活的，主要包括边缘人格的特征、患病率、治疗手段、疗程、预后等，在适当的时候还应该介绍边缘人格障碍的心理病理学。心理教育可以由心理咨询师进行，也可以由专门的工作人员或者辅导员、家长来承担。同时，也可以推荐书籍或医院自己编写的小册子给患者阅读。同时要对家属和重要他人进行心理教育，但是要把握好教育的时机。

心理教育中有几点需要注意：（1）心理教育应该遵循自愿原则，不要强迫；（2）心理教育要注意强调治疗的困难和长期性，不要强化患者和家属不切实际的幻想；（3）心理教育中要注意提出治疗过程中的波动，特别是要预先指出患者可能出现的负性移情的转移；（4）心理教育者不能撒谎，不懂的东西就要告诉对方自己不懂，有待查阅文献，否则会前功尽弃；（5）对家庭的心理教育不等于家庭治疗，虽然教育者掌握家庭治疗的技术可以让教育更加有效；（6）家庭教育时要注意对家属的理解，不要谴责。

章节小结

本章主要论述了面对性别认同问题、精神分裂症以及边缘型人格障碍患者时，非心理学专业人士的应对方式，以及病源理论，相关的流行病学因素等等。接下来，对于操作流程作一个简单的归纳，以供参考。





附录 1: CCMD-3 诊断标准

62.3 性指向障碍 [F66 与性发育和性指向有关的心理和行为障碍]

指起源于各种性发育和性定向的障碍,从性爱本身来说不一定异常。但某些人的性发育和性定向可伴发心理障碍,如个人不希望如此或犹豫不决,为此感到焦虑、抑郁,及内心痛苦,有的试图寻求治疗加以改变。这是 CCMD-3 纳入同性恋和双性态的主要原因。

62.31 同性恋 [F66. x1]

【诊断标准】

- (1) 符合性指向障碍的定义;
- (2) 在正常生活条件下,从少年时期就开始对同性成员持续表现性爱倾向,包括思想、感情及性爱行为;
- (3) 对异性虽可有正常的性行为,但性爱倾向明显减弱或缺乏,因此难以建立和维持与异性成员的家庭关系。

62.32 双性态 [F66. x2]

【诊断标准】

- (1) 符合性指向障碍的定义;
- (2) 在正常生活条件下,从少年时期就开始对同性和异性两种成员均持续表现性爱的迷恋倾向,包括思想、感情,及性爱行为;
- (3) 难以建立和维持与异性成员的家庭关系。

62.39 其他或待分类的性指向障碍 [F66.8 其他; F66.9 待分类的与性发育和性指向有关的心理和行为障碍]

例如,病人对自己的性认同或性定向不确定,以致焦虑或抑郁。

附录 2: 20 精神分裂症(分裂症) [F20]

本症是一组病因未明的精神病,多起病于青壮年,常缓慢起病,具有思维、情感、行为等多方面障碍,及精神活动不协调。通常意识清晰,智能尚好,有的病人在疾病过程中出现认知功能损害。自然病程多迁延,呈反复加重或恶化,但部分病人可保持痊愈或基本痊愈状态。

【症状标准】至少有下列 2 项,并非继发于意识障碍、智能障碍、情感高涨或低落,单纯型分裂症另规定:

- (1) 反复出现的言语性幻听;
- (2) 明显的思维松弛、思维破裂、言语不连贯,或思维贫乏或思维内容贫乏;
- (3) 思想被插入、被撤走、被播散、思维中断,或强制性思维;
- (4) 被动、被控制,或被洞悉体验;
- (5) 原发性妄想(包括妄想知觉,妄想心境)或其他荒谬的妄想;
- (6) 思维逻辑倒错、病理性象征性思维,或语词新作;

- (7) 情感倒错，或明显的情感淡漠；
- (8) 紧张综合征、怪异行为，或愚蠢行为；
- (9) 明显的意志减退或缺乏。

【严重标准】自知力障碍，并有社会功能严重受损或无法进行有效交谈。

【病程标准】

(1) 符合症状标准和严重标准至少已持续1个月，单纯型另有规定。

(2) 若同时符合分裂症和情感性精神障碍的症状标准，当情感症状减轻到不能满足情感性精神障碍症状标准时，分裂症状需继续满足分裂症的症状标准至少2周以上，方可诊断为分裂症。

【排除标准】排除器质性精神障碍，及精神活性物质和非成瘾物质所致精神障碍。尚未缓解的分裂症病人，若又罹患本项中前述两类疾病，应并列诊断。

20.1 偏执型分裂症 [F20.0]

符合分裂症诊断标准，以妄想为主，常伴有幻觉，以听幻觉较多见。

20.2 青春型（瓦解型）分裂症 [F20.1]

符合分裂症诊断标准，常在青年期起病，以思维、情感、行为障碍或紊乱为主。例如明显的思维松弛、思维破裂、情感倒错、行为怪异。

20.3 紧张型分裂症 [F20.2]

符合分裂症诊断标准，以紧张综合征为主，其中以紧张性木僵较常见。

20.4 单纯型分裂症 [F20.6]

【诊断标准】

- (1) 以思维贫乏、情感淡漠，或意志减退等阴性症状为主，从无明显的阳性症状；
- (2) 社会功能严重受损，趋向精神衰退；
- (3) 起病隐袭，缓慢发展，病程至少2年，常在青少年期起病。

20.5 未定型分裂症 [F20.3]

【诊断标准】

- (1) 符合分裂症诊断标准，有明显阳性症状；
- (2) 不符合上述亚型的诊断标准，或为偏执型、青春型，或紧张型的混合形式。

【说明】本型又名混合型或未分型。

20.9 其他型或待分类的分裂症 [F20.8; F20.9]

符合分裂症诊断标准，不符合上述各型的诊断标准，如20.91 儿童分裂症、20.92 晚发性分裂症等。

附录3

心境障碍（情感性精神障碍）以明显而持久的心境高涨或低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变。可有精神病性症状，如幻觉妄想。大多数病人有反复发作的倾向，每次发作多可缓解，部分可有残留症状或转为慢性。



30 躁狂发作 [F30]

躁狂发作以心境高涨为主，与其处境不相称，可以从高兴愉快到欣喜若狂，某些病例仅以易激惹为主。病情轻者社会功能无损害或仅有轻度损害，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

【症状标准】以情绪高涨或易激惹为主，并至少有下列3项（若仅为易激惹，至少需4项）：

- (1) 注意力不集中或随境转移；
- (2) 语量增多；
- (3) 思维奔逸（语速增快、言语急促等）、联想加快或意念飘忽的体验；
- (4) 自我评价过高或夸大；
- (5) 精力充沛、不感疲乏、活动增多、难以安静，或不断改变计划和活动；
- (6) 鲁莽行为（如挥霍、不负责任，或不计后果的行为等）；
- (7) 睡眠需要减少；
- (8) 性欲亢进。

【严重标准】严重损害社会功能，或给别人造成危险或不良后果。

【病程标准】

- (1) 符合症状标准和严重标准至少已持续1周；
- (2) 可存在某些分裂性症状，但不符合分裂症的诊断标准。若同时符合分裂症的症状标准，在分裂症状缓解后，满足躁狂发作标准至少1周。

【排除标准】排除器质性精神障碍，或精神活性物质和非成瘾物质所致躁狂。

【说明】本躁狂发作标准仅适用于单次发作的诊断。

31 双相障碍 [F31]

目前发作符合某一型躁狂或抑郁标准，以前有相反的临床相混合性发作，如在躁狂发作后又有抑郁发作或混合性发作。

32 抑郁发作 [F32]

抑郁发作以心境低落为主，与其处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。某些病例的焦虑与运动性激越很显著。

【症状标准】以心境低落为主，并至少有下列4项：

- (1) 兴趣丧失、无愉快感；
- (2) 精力减退或疲乏感；
- (3) 精神运动性迟滞或激越；
- (4) 自我评价过低、自责，或有内疚感；
- (5) 联想困难或自觉思考能力下降；
- (6) 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；
- (7) 睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；

(8) 食欲降低或体重明显减轻；

(9) 性欲减退。

【严重标准】社会功能受损，给本人造成痛苦或不良后果。

【病程标准】

(1) 符合症状标准和严重标准至少已持续 2 周。

(2) 可存在某些分裂性症状，但不符合分裂症的诊断。若同时符合分裂症的症状标准，在分裂症状缓解后，满足抑郁发作标准至少 2 周。

【排除标准】排除器质性精神障碍，或精神活性物质和非成瘾物质所致抑郁。

【说明】本抑郁发作标准仅适用于单次发作的诊断。

附录 4：CCMD-3 诊断标准

60 人格障碍 [F60 特定的人格障碍]

指人格特征明显偏离正常，使病人形成了一贯的反映个人生活风格 and 人际关系的异常行为模式。这种模式显著偏离特定的文化背景和一般认知方式（尤其在待人接物方面），明显影响其社会功能与职业功能，造成对社会环境的适应不良，病人为此感到痛苦，并已具有临床意义。病人虽然无智能障碍，但适应不良的行为模式难以矫正，仅少数病人在成年后程度上可有改善。通常开始于童年期或青少年期，并长期持续发展至成年或终生。如果人格偏离正常系由躯体疾病（如脑病、脑外伤、慢性酒中毒等）所致，或继发于各种精神障碍应称为人格改变。

【症状标准】个人的内心体验与行为特征（不限于精神障碍发作期）在整体上与其文化所期望和所接受的范围明显偏离，这种偏离是广泛、稳定和长期的，并至少有下列 1 项：

(1) 认知（感知，及解释人和事物，由此形成对自我及他人的态度和形象的方式）的异常偏离；

(2) 情感（范围、强度，及适切的情感唤起和反应）的异常偏离；

(3) 控制冲动及对满足个人需要的异常偏离；

(4) 人际关系的异常偏离。

【严重标准】特殊行为模式的异常偏离，使病人或其他人（如家属）感到痛苦或社会适应不良。

【病程标准】开始于童年、青少年期，现年 18 岁以上，至少已持续 2 年。

【排除标准】人格特征的异常偏离并非躯体疾病或精神障碍的表现或后果。

60.1 偏执性人格障碍 [F60.0]

以猜疑和偏执为特点，始于成年早期，男性多于女性。

【诊断标准】

(1) 符合人格障碍的诊断标准；

(2) 以猜疑和偏执为特点，并至少有下列 3 项：



①对挫折和遭遇过度敏感；

②对侮辱和伤害不能宽容，长期耿耿于怀；

③多疑，容易将别人的中性或友好行为误解为敌意或轻视；

④明显超过实际情况所需的好斗，对个人权利执意追求；

⑤易有病理性嫉妒，过分怀疑恋人有新欢或伴侣不忠，但不是妄想；

⑥过分自负和自我中心的倾向，总感觉受压制、被迫害，甚至上告、上访，不达目的不肯罢休；

⑦具有将其周围或外界事件解释为“阴谋”等的非现实性优势观念，因此过分警惕和抱有敌意。

60.2 分裂样人格障碍 [F60.1]

以观念、行为和外貌装饰的奇特、情感冷漠，及人际关系明显缺陷为特点。男性略多于女性。

【诊断标准】

(1) 符合人格障碍的诊断标准；

(2) 以观念、行为和外貌装饰的奇特、情感冷淡，及人际关系缺陷为特点，并至少有下列3项：

①性格明显内向（孤独、被动、退缩），与家庭和社会疏远，除生活或工作中必须接触的人外，基本不与他人主动交往，缺少知心朋友，过分沉湎于幻想和内省；

②表情呆板，情感冷淡，甚至不通人情，不能表达对他人的关心、体贴，及愤怒等；

③对赞扬和批评反应差或无动于衷；

④缺乏愉快感；

⑤缺乏亲密、信任的人际关系；

⑥在遵循社会规范方面存在困难，导致行为怪异；

⑦对与他人之间的性活动不感兴趣（考虑年龄）。

60.3 反社会性人格障碍 [F60.2]

以行为不符合社会规范，经常违法乱纪，对人冷酷无情为特点，男性多于女性。本组病人往往在童年或少年期（18岁前）就出现品行问题。成年后（指18岁后）习性不改，主要表现为不符合社会规范，甚至违法乱纪。

【诊断标准】

1. 符合人格障碍的诊断标准，并至少有下列3项：

(1) 严重和长期不负责任，无视社会常规、准则、义务等，如不能维持长久的工作（或学习），经常旷工（或旷课）、多次无计划地变换工作；有违反社会规范的行为，且这些行为已构成拘捕的理由（不管拘捕与否）；

(2) 行动无计划或有冲动性，如进行事先未计划的旅行；

(3) 不尊重事实，如经常撒谎、欺骗他人，以获得个人利益；

- (4) 对他人漠不关心,如经常不承担经济义务、拖欠债务、不赡养子女或父母;
- (5) 不能维持与他人的长久的关系,如不能维持长久的(1年以上)夫妻关系;
- (6) 很容易责怪他人,或对其与社会相冲突的行为进行无理辩解;
- (7) 对挫折的耐受性低,微小刺激便可引起冲动,甚至暴力行为;
- (8) 易激惹,并有暴力行为,如反复斗殴或攻击别人,包括无故殴打配偶或子女;
- (9) 危害别人时缺少内疚感,不能从经验,特别是在受到惩罚的经验中获益。

2. 在18岁前有品行障碍的证据,至少有下列3项:

- (1) 反复违反家规或校规;
- (2) 反复说谎(不是为了躲避体罚);
- (3) 习惯性吸烟,喝酒;
- (4) 虐待动物或弱小同伴;
- (5) 反复偷窃;
- (6) 经常逃学;
- (7) 至少有2次未向家人说明外出过夜;
- (8) 过早发生性活动;
- (9) 多次参与破坏公共财物活动;
- (10) 反复挑起或参与斗殴;
- (11) 被学校开除过,或因行为不轨而至少停学一次;
- (12) 被拘留或被公安机关管教过。

60.4 冲动性人格障碍(攻击性人格障碍) [F60.30]

以情感爆发,伴明显行为冲动为特征,男性明显多于女性。

【诊断标准】

- (1) 符合人格障碍的诊断标准;
- (2) 以情感爆发和明显的冲动行为作为主要表现,并至少有下列3项:
 - ① 易与他人发生争吵和冲突,特别在冲动行为受阻或受到批评时;
 - ② 有突发的愤怒和暴力倾向,对导致的冲动行为不能自控;
 - ③ 对事物的计划和预见能力明显受损;
 - ④ 不能坚持任何没有即刻奖励的行为;
 - ⑤ 不稳定的和反复无常的心境;
 - ⑥ 自我形象、目的,及内在偏好(包括性欲望)的紊乱和不确定;
 - ⑦ 容易产生人际关系的紧张或不稳定,时常导致情感危机;
 - ⑧ 经常出现自杀、自伤行为。

60.5 表演性(癡症性)人格障碍 [F60.4]

以过分的感情用事或夸张言行吸引他人的注意为特点。

【诊断标准】

- (1) 符合人格障碍的诊断标准;



(2) 以过分的感情用事或夸张言行,吸引他人的注意为特点,并至少有下列3项:

- ① 富于自我表演性、戏剧性、夸张性地表达情感;
- ② 肤浅和易变的情感;
- ③ 自我中心,自我放纵和不为他人着想;
- ④ 追求刺激和以自己为注意中心的活动;
- ⑤ 不断渴望受到赞赏,情感易受伤害;
- ⑥ 过分关心躯体的性感,以满足自己的需要;
- ⑦ 暗示性高,易受他人影响。

60.6 强迫性人格障碍 [F60.5]

以过分的谨小慎微、严格要求与完美主义,及内心的不安全感为特征。男性多于女性2倍,约70%强迫症病人有强迫性人格障碍。

【诊断标准】

(1) 符合人格障碍的诊断标准;

(2) 以过分的谨小慎微、严格要求与完美主义,及内心的不安全感为特征,并至少有下列3项:

- ① 因个人内心深处的不安全感导致优柔寡断、怀疑,及过分谨慎;
- ② 需在很早以前就对所有的活动作出计划并不厌其烦;
- ③ 凡事需反复核对,因对细节的过分注意,以致忽视全局;
- ④ 经常被讨厌的思想或冲动所困扰,但尚未达到强迫症的程度;
- ⑤ 过分谨慎多虑、过分专注于工作成效而不顾个人消遣,及人际关系;
- ⑥ 刻板 and 固执,要求别人按其规矩办事;
- ⑦ 因循守旧、缺乏表达温情的能力。

60.7 焦虑性人格障碍 [F60.6]

以一贯感到紧张、提心吊胆、不安全及自卑为特征,总是需要被人喜欢和接纳,对拒绝和批评过分敏感,因习惯性地夸大日常处境中的潜在危险,而有回避某些活动的倾向。

【诊断标准】

- (1) 符合人格障碍的诊断标准;
- (2) 以持久和广泛的内心紧张及忧虑体验为特征,并至少有下列3项:
- ① 一贯的自我敏感、不安全感及自卑感;
 - ② 对遭排斥和批评过分敏感;
 - ③ 不断追求被人接受和受到欢迎;
 - ④ 除非得到保证被他人所接受和不会受到批评,否则拒绝与他人建立人际关系;
 - ⑤ 惯于夸大生活中潜在的危险因素,达到回避某种活动的程度,但无恐惧性回避;
 - ⑥ 因“稳定”和“安全”的需要,生活方式受到限制。

60.8 依赖性人格障碍 [F60.7]

【诊断标准】

(1) 符合人格障碍的诊断标准；

(2) 以过分依赖为特征，并至少有下列 3 项：

- ① 要求或让他人为自己生活的重要方面承担责任；
- ② 将自己的需要附属于所依赖的人，过分地服从他人的意志；
- ③ 不愿意对所依赖的人提出即使是合理的要求；
- ④ 感到自己无助、无能，或缺乏精力；
- ⑤ 沉湎于被遗忘的恐惧之中，不断要求别人对此提出保证，独处时感到很难受；
- ⑥ 当与他人的亲密关系结束时，有被毁灭和无助的体验；
- ⑦ 经常把责任推给别人，以应对逆境。

60.9 其他或待分类的人格障碍 [F60.8；F60.9]

包括被动攻击性人格障碍、抑郁性人格障碍和自恋性人格障碍等。



第四章 危机干预

心理危机是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍。心理危机实质上包括三个基本组成部分：（1）危机事件的发生；（2）对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦；（3）惯常的应付方式失败，导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。^① 危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难。

从专业的角度分析，帮助大学生应对从入学到毕业所经历的方方面面，如环境适应、学习压力、就业压力、挫折应对等都是危机干预，但从一般常人理解的角度上看，大学生的危机管理主要包括丧失（家人或朋友的过世）、自杀、灾后创伤几个方面。本章节主要从大学生危机管理中最常见也最常用的两个方面：丧失和自杀，谈谈高校辅导员的应对策略，给辅导员老师提供一些借鉴和思考。

第一节 自杀与危机干预

自杀是一个沉重的话题。大学生自杀是高校高度重视、高度警觉的话题，但是每年我们都会看到大学生自杀的消息见诸报端或网络媒体。当自杀事件发生后，人们都会对自杀的诱因进行推测或猜测：家庭问题？情感问题？就业问题？躯体疾病问题？精神障碍问题？……而我们所关注的是如何避免自杀事件的发生或当不幸事件发生后，高校辅导员老师应如何处理及应对？

一、问题呈现

个案1：“累了，我真的累了……伤病、孤独、抑郁、压力，早已压得我喘不过气了，该放松下了。忘记我吧，这个总是让你们操心的不孝子。”2001年7月25日上午，

^① 边玉芳，钟惊雷，周燕，蒋赞，青少年心理危机干预[M]，上海：华东师范大学出版社，2010-10：7.

家住渝北石船镇的大学生罗飞（化名）在手机里留下一封遗书后出走。

罗飞今年20岁，是重庆某职业技术学院大二学生。7月25日上午，罗飞悄悄离开了家，走时连自己的手机和钱包也没带。当天晚上，见儿子还没回家，他父母急得四处寻找，直到26日，罗飞的父亲才在他的手机备忘录里，发现了他写下的一封遗书。遗书里写到：“现在只要生病我就很恐惧，只要一生病，基本就是不死的癌症，死不了但也医不好。我曾经以为跑步能改变什么，后来才知道，该来的总是会来，一切都是徒劳的。行尸走肉的感觉让我真的麻痹了。我每天唯一做的事情，就是等待死神的降临……”

罗飞出走后，全部亲友都出动了，四处寻找，但寻找了两天仍没有消息。意识到问题的严重性，他的家人向当地派出所报警。

27日下午3点多，一位挖竹笋的农民在石船镇梅溪河边一片竹林里，发现了一具遗体，面部被动物啃食，已经血肉模糊，吓得他立即报警。后经DNA鉴定，此人就是3天前出走的罗飞。

思考：他到底承受了些什么？为何他如此孤独？孤独到要自杀……

个案2：2011年5月9日早8时许，西安市长安区一所高校，一声尖叫打破了1号教学楼的安静。在607教室里，两名女生发现该校22岁大二女生李清（化名）独自死在了教室里。

西安公安局长安分局滦镇派出所民警赶到现场。经初步勘察，李清系服用敌敌畏自杀，时间在5月8日晚间。

据知情人透露，5月8日中午，李清和同伴吃过午饭，之后独自去教学楼，“想上会儿自习”。而当时她曾经说：“如果我没有回来，可能就是回老家了。”临走时，还不忘回头叮嘱同伴，“别忘了帮我叠被子。”这也是舍同学最后一次见到她。

思考：什么原因导致李清走上不归路？

二、辅导员困惑

困惑一：每每听到学生自杀的消息，辅导员的第一反应是震惊：他为什么要自杀？然后是难过和难受，甚至有难以下咽的感觉，心很疼，毕竟是自己的学生，而且每个人的生命都是值得尊重的。接下来就是内疚：为什么没有发现征兆？或许我能做点什么避免事件的发生？所以困惑之一就是如何在工作中去识别有自杀危险的学生？

困惑二：如果自杀事件发生在校外，并且和学校没有直接的关联，处理起来难度相对小一些。但如果事件发生在校内，要涉及方方面面的关系：主管部门、家长、死者的同学和朋友，情况就比较复杂，有千头万绪却不知从何做起的感觉。因此，困惑之二是自杀事件发生后，作为辅导员应如何及时有效处理好善后？



三、关于大学生自杀的相关背景知识介绍

(一) 自杀的形式和类型

自杀是指个体蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为。自杀是现代人类十大死因之一，并已成为15~35岁间前3位死因。据世界卫生组织统计，全球每年约有100万人死于自杀，我国每年约有25万人死于自杀，估计自杀未遂者不少于200万人。自杀是一个全世界共同面临的公共卫生问题。

根据自杀行为的结局，一般将自杀分为自杀意念、自杀未遂和自杀已遂、自杀姿态4种形式。自杀意念系有结束自己生命的想法和计划，但没有采取任何实际行动；自杀未遂既有结束自己生命的想法和计划，也有采取了毁灭自己的行为，但没有导致死亡的结局；自杀已遂指由自我故意、自我伤害导致的各种死亡；自杀姿态指死亡愿望不是很强烈，主要想伤害自己，以减轻痛苦或引起注意。

19世纪末，法国社会学家涂尔干因其对自杀原因的解釋和分类受到学者的重视。涂尔干认为，自杀并不是一种简单的个人行为，而是对正在解体的社会性反应。由于社会的动乱和衰退造成了社会—文化的不稳定状态，破坏了对个体来说是非常重要的社会支持和交往。因而就削弱了人们生存的能力、信心和意志，这时往往导致自杀率的明显增高。涂尔干还依社会对个人关系及控制力的强弱，把自杀分为四种类型：利他性自杀（指在社会习俗或群体压力下，或为追求某种目标而自杀。常常是为了负责任，牺牲小我而完成大我）、自我性自杀（自我性自杀与利他性自杀正好相反。指因个人失去社会之约束与联系，对身处的社会及群体毫不关心，孤独而自杀。如离婚者、无子女者。涂尔干认为这类自杀在家庭气氛浓厚的社会发生机会较低）、失调性自杀（指个人与社会固有的关系被破坏。例如，失去工作、亲人死亡、失恋等，令人彷徨不知所措而难以控制而自杀）、宿命性自杀。

中国学者把自杀分为情绪性自杀和理智性自杀两类。情绪性自杀常常由于爆发性的情绪所引起，其中有因委屈、悔恨、内疚、羞惭、激愤、烦躁或赌气等情绪状态所引起的自杀。此类自杀进程比较迅速，发展期短，甚至呈现即时的冲动性或突发性。理智性自杀不是由于偶然的外界刺激唤起的激情状态导致的，而是由于自身经过长期的评价和体验，进行了充分的判断和推理以后，逐渐地萌发自杀的意向，并且有目的、有计划地选择自杀措施。因此，自杀的进程比较缓慢，发展期较长。^①

(二) 我国大学生自杀的现状及特点

1. 现状^②

例1：2011年1月1日，华东理工大学商学院一名大二学生坠楼身亡。华东理工大

① <http://baike.baidu.com/view/7062.htm>.

② http://blog.sina.com.cn/s/blog_65571ff801001da5.html.

学宣传部向媒体表示,死者的成绩不好,各门课程及格的比不及格的少很多,有些甚至是零分。

例2:2011年1月5日晚5时30分许,华中科技大学文华学院男生公寓5号宿舍楼,一名男生从4楼跳下。医护职员赶至现场施救时,跳楼男生已不治身亡。得知跳楼者死了,一名女子趴在死者身旁痛哭不已。据称,跳楼者是该校大一学生。

例3:2011年1月5日晚8时30分许,武汉某大学一学院男生宿舍7号楼,一名男生从楼顶跳下,当场身亡。死者仰躺在宿舍楼前的草坪上,像是睡了过去。死者身高1.7米左右,体型偏瘦。现场已拉起警戒线,多名警察正在勘察,大量观看的学生被学校治理员劝离现场。据了解,事发前,学校一名巡查职员曾发现7号楼顶趴着一个人,因天气暗淡,并不能确定,正当他前往细看时,那人已经从楼顶跳了下来。事发后,学校领导带领治理职员迅速赶往现场,发现跳楼者是该校计算机系大四学生,住在7号楼212寝室。知情者称,该跳楼男生已找好工作单位,预备毕业后就上岗。

例4:2011年1月9日,身患白血病的小伙子刁旭亮高考结束,被青岛一所大学录取,当准备到学校报名时,病情突然加重,不得不住进青岛的医院。因不忍拖累父母,在医院治疗期间,用水果刀刺进喉咙试图自杀。幸亏家人及时发现,经抢救才保住他的性命。记者采访了解到,刁旭亮家住偏远农村,家庭十分困难,为了治病,目前家人已经负债20多万。

例5:2011年1月16日凌晨5时许,同济大学嘉定校区汽车学院一学生从宿舍楼坠楼身亡。从校方了解到坠亡者为一名20岁左右的叶姓男生,目前已排除他杀可能。而网友事后在学校的BBS上发现,有一封疑似死者留下的遗书,称因厌恶学习,从优等生变成差等生,愧对父母而选择结束生命。

例6:2011年1月17日早九点多,衡水清泉水镇水产局附近一名年仅23岁的女大学生从六楼跳下身亡,周围目击群众说,女孩满身是血。女孩16日下午才从学校放假回家,而16日晚上她父母吵了一晚上架,她妈妈打牌输了几十万,还了二十多万,还有十几万的债。

例7:2011年1月19日,石家庄信息工程学院大三女生刘伟即因“求职压力过大”而自杀。

例8:2011年1月20日凌晨,通州区东关大桥北侧百米处,北京物资学院研二女生小聂跳河溺亡。事发前,小聂曾发短信告知舍友:“明天看不见我,就来河边找我”,同学于清晨看见短信并报警。据知情人士透露,其遗书自曝患抑郁症,因生活压抑才选择跳河来结束自己的生命。

例9:2011年1月24日下午3点14分苏州某大学商学院一女生从15楼的楼顶一跃而下,当场殒命……纪念已逝的生命!

例10:2011年2月7日,仅21岁的沈阳某大学四年级一男生在自家门前(信丰县大塘埠镇大塘村营仔大涵坑卢某家)上吊自杀,留下遗书称“100年后再见”。

例11:2011年2月9日,天津大学某女博士在天津23楼二层热水房上吊自杀身亡



(直至今日该水房门仍被锁着)。

例 12: 2011 年 2 月 18 日上午, 重庆大学计算机学院 08 级研究生黄新义跳楼身亡。

例 13: 2011 年 2 月 28 日(时间不确定) 9 时 40 分左右, 沈阳师范大学学前教育专业大二女生小楠坠楼, 抢救无效死亡, 校方怀疑其有心理问题。

例 14: 2011 年 3 月 3 日, 福州大学管理学院一女生因失恋而自杀。

例 15: 2011 年 3 月 9 日晚七时许, 四川大学锦城学院一名大三的土木专业学生从男生宿舍 D8 寝室楼 6 楼坠下自杀身亡。

例 16: 2011 年 3 月 17 日, 广西城市职业学院一学生自杀, 死者系符德壮, 男, 汉族, 1991 年 10 月生, 家住海南省万宁市大茂镇群乐村委会上根村三队, 于 2010 年到广西城市职业学院机电分校就读。

例 17: 2011 年 3 月 18 日约 10 时 30 分, 上海外国语大学虹口校区一女生从 12 楼坠楼身亡。15 时 28 分, 上海外国语大学官方账号在新浪微博发布称, 该女生平时与同学关系融洽、学习优秀, 目前, 公安机关正在调查事故原因。

例 18: 2011 年 3 月 23 日, 海南大学大三年级的学生杨某留下三封遗书后, 从海悦国际大厦 C 栋 12 层跳下, 摔到 3 楼的天台后身亡。据警方初步认定, 杨某患有抑郁症, 一直都在服用药物治疗。3 月 23 日, 杨某没来参加学校组织的考试, 后来大家才得知他带着白酒, 留下三封给家人的遗书后跳楼自杀。

例 19: 2011 年 3 月 28 日傍晚, 南京林业大学南方学院化学工程系一黄姓女生被舍友发现在宿舍内上吊自杀身亡。对于女生上吊的原因, 一位知情女生表示, “宿舍内上吊自杀的女生黄某某留下一封遗书, 主要内容就是, 因其是一名大三学生, 明年就要面对大四和考研等问题。”

例 20: 2011 年 3 月 30 日, 湖南师大大三学生张湘波。3 月 30 日上午, 女友小丁开机收到张湘波的短信: 我生不如死, 永别了, 如果有来生我们再见。短信的发送时间是凌晨 4 点 13 分。小丁立即回拨过去, 接电话的是张湘波的舍友, 对方告诉她, 张湘波一大早就不见了。在失踪 6 天后, 张湘波的尸体在桃子湖被其母亲发现。死者尸体被拉到浅水区, 盖上了一层油布, 一双惨白的赤脚露在外面。目击者称, 死者的手腕上有明显的刀伤。在张湘波生前租住的房间内, 卫生间的血迹已被清理掉, 菜刀也被警方拿走, 但门把上的血印仍清晰可见。据同学透露, 高中时张湘波有过抑郁症, 大学时也有过抑郁情绪, 事发前, 曾半夜爬起来哭泣。但该说法未得到死者家属证实。疑为自杀。

.....

面对上述种种自杀事件, 人们不禁要问现在的大学生究竟是怎么了? 大学生为什么会选择这么极端的方式结束自己宝贵的生命?

2. 特点

近年来的大学生自杀事件引起社会震惊, 也引起关注大学生危机干预的社会人士的

震惊。震惊中,社会人士也注意到大学生自杀有一定的特点,根据吴彩虹的研究^①,大学生自杀呈现以下几个方面的特点:

(1) 大学生自杀分布的密集性

从近年来对高校大学生自杀的情况调查来看,大一和毕业学生自杀的比率最高,这在一定程度上反映出大一和毕业大学生更容易出现心理健康问题。

(2) 大学生自杀方式的集中性

据调查研究显示,近年来大学生自杀中有80%选择了跳楼的方式,除跳楼外,服毒自杀的比率也越来越高。但自缢、割腕、溺水等自杀方式虽然发生率比较低,但危险性大、成功率高。

(3) 大学生自杀性别的畸变性

从近年来大学生自杀发生的性别分布情况分析,女大学生企图和实施自杀的人数明显高于男大学生,这可能主要是由于我国女性受传统文化影响较深,许多女大学生不能正确处理大学出现的各种突变问题和生活中的各种纠纷,比较容易产生挫折感。

(4) 大学生自杀时间的规律性

每年的开学初期是大学生自杀的高发期,据调查资料分析,每年大学生自杀出现了两个小的高峰,分别是2至4月和9至10月。开学初诱发大学生自杀的原因大致有:部分大学生感到新学期功课压力太大,担心自己赶不上学业进度;部分家庭贫困的大学生因家里承受不起高昂的学费而心情沮丧;也有一些大学生是因为假期后恋爱关系破裂而为情所困。并且,情绪的季节性变化也不可忽视,譬如,春季阴雨绵绵,天气多变,最容易让人情绪波动变化,行为失控。

(三) 大学生自杀的影响因素

1. 客观因素

(1) 社会

法国著名的社会学家爱米尔·杜尔凯姆在《自杀论》一书中强调自杀行为与社会集团和个人之间的结合度有关,提出社会整合力的强弱是自杀的重要影响因素。在我国,随着市场经济的发展,社会整合力发生了重大变化,比如文化的转型、价值观念的变迁、社会失范现象的增加等,这些都影响着大学生的思维模式。此外,生活节奏的加快、竞争的加剧、社会对人才的要求提高等变化,都大大地加重了大学生的心理负担,使许多人失去了安全感、稳定感而变得焦虑。

值得引起我们注意的一种倾向是大学生对自杀的认识变化。一部分大学生开始将放弃生命视作自身的一种权利,他们认为自己有选择生或死的自由。此外,国内外某些报刊、影视媒体中对悲观厌世情绪的大肆渲染等,都在潜移默化地影响着还缺乏足够抗辩能力的青年学生。

① 吴彩虹. 辅导员在大学生自杀防控中的关键角色及功能 [J]. 湖南财政经济学院, 2011 (7).



(2) 家庭

家庭成员的关系、家庭结构的变化等都可能直接影响到大学生的心理状态。尤其是大学生在成长过程中的早期心理创伤,比如,父母早亡或离异、孩子受父母关注太少,甚至受父母或他人虐待等,都容易对孩子造成某种心理创伤。在这种家庭环境中成长起来的大学生,如果在现实中遇到情感等方面的挫折时,容易唤起以前的创伤性记忆,不知不觉中会造成他们的消极情绪和过激行为。

父母的教育方式与大学生自杀行为也有一定关系。据有关专家研究,中国有70%的家长的教育方式不合理,其中33.5%是过分保护,27%是过分监督,9.5%是传统的打骂式。这些不合理的教育方式带来的结果就是年轻人的承受挫折能力差。

(3) 学校

随着我国教育事业的发展,高等院校招生规模的扩大,许多青少年都迈进了大学的门槛,造成大学生激烈的学习和就业竞争压力。而当代的大学教育在教学内容方面缺乏对学生人文主义的教育,大学中除了专业课之外,重点抓学生的思想政治教育,很少开设心理健康的相关课程或是开设了但课时量不够,忽视学生的心理品质的塑造。往往学生在面临困难或挫折时,不会自我心理调节,这便增加了学生们选择自杀作为一种消极逃避的可能性。

2. 主观因素

(1) 生物学因素

严重的身体疾病和精神疾病。如,恶性肿瘤晚期、精神分裂症、严重的抑郁症等。北京大学精神卫生研究所教授、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员唐登华说中国大学生患抑郁症的比例是3%~5%,也就是说,如果一个高校有1万名学生,那么一年可能会有300名至500名大学生患抑郁症,他看到的研究资料显示,在患抑郁症的人当中,有70%的人会有自杀念头。

(2) 人格因素

由于当前在校大学生基本上都是80后90后青年,这一特殊的群体有着特殊的成长环境,如:独生子女较多,受父母娇宠,生活一帆风顺,失败和受挫折经历少等,导致相当一部分大学生心理比较脆弱,面对失败和挫折时缺乏足够的心理承受能力和自我调节适应能力,一旦遇到挫折或失败便难以承受。当他们遭受挫折,既不能克服又无法逃避时,就有可能将攻击性的冲动指向自身。此外,就性格而言,易走极端的人、期望过高的人,都较一般人更容易在挫折面前产生极端意念。据京、港、沪等地对高校学生自杀者所作的调查分析,自杀者均不同程度地具有脆弱、自卑、孤僻、抑郁、悲观等个性障碍。

(3) 诱因

容易诱发大学生自杀行为的常见生活事件主要有:恋爱受挫、学业成绩不理想、人际关系冲突、遭到诬陷、得了严重的疾病等。此外,长时间的心理矛盾或躯体痛苦,突然的情绪打击、屈辱和愤怒等都可能成为自杀的激发因素。这些症结如果得不到解决,

则容易成为自杀的直接诱因。

四、辅导员的应对策略

(一) 自杀事件的预防

1. 警惕征兆、及时识别

日本学者长冈利贞认为自杀前会有种种信号。

(1) 言语

有自杀意念的人会间接地说出来,或者谨慎地暗示周围。如“不想吃饭,不想睡觉”、“想出走”、“活着没有意思”。

(2) 身体

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。这往往是抑郁情绪所致,应值得注意。

(3) 行为

当自杀意念增强时,在日常生活中会表现出异常的行为。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。根据以上种种征兆,可以为自杀预防提供线索。

一般来说,高校辅导员管理学生人数比较多,不可能对每一个学生都能够做到深入了解,那么这个时候可以发挥班团干部的力量,发现异常学生。每一个班有班委,每一个寝室有室长,班级里发生的事以及学生出现异常情况,都要求班委和室长及时汇报。并且现在基本上每一个班都设有1~2个“心理委员”,“心理委员”同时也是学校心理协会的会员,和其他同学相比,他们具备更多心理学常识,而“心理委员”的职责之一就是关注班上同学状况,及时发现异常学生并及时向辅导员老师汇报。此外,现在的网络很发达,辅导员老师可以通过QQ群、MSN、飞信、微信等了解班级动态。有班委、寝室、心理委员、网络这四个途径,发现异常学生应该是没有大的问题。

2. 在日常生活和学习过程中做好学生的珍惜生命工作

在日常的生活和学习过程中,辅导员可以充分利用组织生活、年级会和班会等时机,以讨论或座谈会的形式,组织学生进行关于“生命的价值”、“生活的意义”等为主题内容的活动,引导大家感受生命的意义。还可以请专家、学者到学校进行有关生命教育的讲座,如清华大学樊富珉教授2010年在重庆交通大学进行“关爱生命,珍惜生命”的讲座,在同学中引起反响,有广泛的教育意义。辅导员老师在工作中,要积极配合学校,搞好校园文化建设,如鼓励学生参加各种社团、学生会组织、做兼职、假期进行社会实践,让学生在各种有意义、有价值的活动中,感受生命的意义,生存的价值。

3. 取得家长的支持和配合

在平时,辅导员应定期与学生家长联系,及时了解学生在校外的表现;并向家长反馈学生在校内的思想状况和行为表现。如果学生出现异常,可以及时通知家长,取得家长的支持和配合。



（二）当自杀事件将要发生（自杀干预）

自杀是青少年危机的主要形式之一，危机是一种危险也是一个机遇。如果能进行及时和适当的干预，就能帮助当事人，渡过危机达到成长的目的。这里所说的自杀干预是指当自杀事件将要发生，对有自杀欲念的学生的干预。

1. 对自杀欲念的行为界定

生活的过程中如何知道一个学生有自杀欲念呢？下面有自杀欲念的12个行为界定，如果学生产生其中的任何一项欲念，辅导员都要引起高度重视。

- ①关于自己死亡的想法反复出现，挥之不去。
- ②持续或反复地出现自杀观念，但没有具体实施计划。
- ③长时间存在自杀观念，有特定的实施计划。
- ④最近有自杀未遂的情况。
- ⑤一贯以凄凉、无望的态度看待生活，且近期内有痛苦的生活事件支持这种态度（如父母离异、挚友、爱人、家人死亡，在学校或社会中遇到严重挫折）。
- ⑥有过需要专业人员或家人、朋友在某种程度上进行干预的自杀未遂历史（如住院、门诊观察、急救干预、需有关人员密切监护）。
- ⑦有自杀的家族史。
- ⑧矛盾没有真正解决，但突然戏剧性地从抑郁状态转变成乐观平和状态。
- ⑨很容易获得自杀的工具（如危险的药物、武器弹药、违禁物质）。
- ⑩不愿意接受预防自杀的约定和安排。
- ⑪表现出明显的社会退缩，对同学、朋友、家人以及学校和课外活动情感淡漠。
- ⑫表现出典型的自伤行为模式（如服用危险药物和酒精滥用、开车鲁莽、攻击性增加），表明为了摆脱痛苦情绪而不顾个人安危。

2. 对有自杀欲念的学生的应对

学生有自杀欲念，辅导员应高度警觉，密切关注该学生的情绪、行为状况。有一种危险的说法，即一个讨论自杀的人不会自杀。惨痛的事实是，许多有过自杀预兆而被忽略的人最后还是自杀了。个体在讨论自杀时，正在表达一个信息，即有什么问题需要帮助，尽管还没有严重到要把自杀作为解决问题的唯一途径。因此，应当严肃地对待关于自杀的话题。

对有自杀欲念，通过评估发现处于危机状态的学生，辅导员一定要向学校汇报，并与家长、同学、学校有关部门保持联系，随时准备为处于危机状态的学生提供及时的帮助。在危机处理中，家庭、教师和同学以及周围的其他人员是直接影响问题解决、恢复当事人心理稳定的重要因素。必要时请专业的危机干预人员做专业的危机干预。

3. 自杀的危机干预步骤

边玉芳、钟惊雷、周燕、蒋赞所著的《青少年心理危机干预》指出自杀危机干预的步骤和策略，辅导员老师可以做一个相关的了解。

(1) 步骤

①确定问题。通过观察和倾听，迅速确定问题的严重程度，并迅速将情况转告家长和有关人员进行干预。

②保护当事人安全。组织班级同学对有自杀倾向者进行看护，确保自杀者的生命安全，并注意危机干预者的人身安全。自杀者的生命是危机干预的核心任务。

③给予自杀者以心理支持。争取与其保持沟通与交流，注意多倾听、多肯定，使其尽可能多地将烦恼和困惑得以宣泄。

④心理辅导。在给予自杀者一些支持和帮助的基础上，提示自杀者调整思路，给予一些必要的心理辅导，改变认知，减轻其应激与焦虑程度。

⑤帮助自杀者制订计划。为自杀者提供一个对所关心问题的解决办法和应付机制，减缓心理冲突，矫正情绪的失衡状态，提高自杀者的应付能力和思维灵活性，并使其相信自己的能力，战胜危机。

⑥通过进一步沟通，得到自杀者不再自杀的承诺，必要时把自杀者托付给家长，结束危机干预。

自杀危机干预有三个关键：一是行为干预，要确保自杀者的生命安全；二是心理辅导，要少讲多听，使自杀者得到充分的宣泄；三是最后干预是否成功要看能否改变自杀者的认知，纠正其错误思维，对干预者作出恰当的承诺。

(2) 策略

①保持镇静。不要让当事人的悲伤影响你的判断。当事人需要别人帮助他恢复理智和客观，但不需要一个本身就情绪不稳的人来帮助他。

②指出优点。谈论当事人的优点和长处是有益的。例如，当事人可能曾经是举止文雅、乐于助人、努力工作、待人诚恳、活泼开朗、富于吸引力的等等，但想自杀的人很可能只看到他自身及其生活中不好的一面，而忘记了好的一面。

③帮助当事人获得客观的态度。一个被各种问题和压力压得喘不过气来的人很可能无法冷静、客观地评价自己 and 环境。在这种情况下，危机干预工作者首先要保持客观的态度，并帮助当事人尽可能客观地看待自己的环境，抓住想活下去的愿望。想自杀的青少年几乎都是矛盾的，一方面想死，另一方面还想活下去。发现并紧紧抓住他们想活下去的愿望是非常有帮助的。

④不要发生争论。避免就生命与死亡的哲学问题与当事人争论，同时也应避免说一些陈词滥调，例如“还有很多美好的东西在等着你”、“你的生命才开始”等。这种说话方式使当事人觉得你是在泛泛而谈，而非真正理解他们内心的感受。企图自杀的青少年最需要的是客观的、设身处地的、感情移入的理解和支持。

⑤指出其他的行为选择。由于个人经历、生活压力等原因，人们常常囿于个人对生活的一己之见——他们也许只看到了目前的危机而看不到其他的东西，这时与他们谈谈其他的可能选择是有益的。有时想自杀的人处于其情绪的最低点，他们认为人生从来就是如此糟糕，而且永远如此糟糕。实际上，人生如潮水，有涨也有落。一个想自杀的人



很可能曾经“涨”过，并且在以后的生活中将再次“涨”起来。指出这种生活涨落的规律是有益的。

⑥帮助当事人获得资源。对当事人最有力、最具体的支持就是帮助他们得到想要的东西。因为想自杀的人一般说来比较孤独，因此，危机干预工作者要帮助他们获得各种资源，这些资源包括家庭和朋友以及心理医生。最终，需要专业的心理咨询人员为那些需要帮助的人提供长期的关心和帮助。^①

（三）对自杀未遂的干预

自杀死亡和自杀未遂的结局不一样，和当时的心理状态、死亡决心与死亡意图有关，相对来说自杀未遂者当时的死亡意图不是很强烈，大部分只是一时冲动，所以自杀未遂者选择的自杀方式致死性要低一些，比如吃安眠药等。自杀死亡者选择的自杀方式致死性更强，如跳楼等。对于自杀未遂者来说，虽然身体上受到的伤害得到了抢救和医治，也可能由于自杀行为本身释放了一定的心理压力，但危机仍未过去。许多自杀者获救后，对周围的情境以及人们的态度过分敏感。

有自杀史的人再次自杀的可能性较大，因此需要对其进行比较细致的照顾，其身边应该尽可能一直有人陪伴，这个陪伴一定要有学生家长。辅导员和同学也要尽最大努力多陪伴和照顾，向其提供精神上的安慰和帮助，并同时对该同学提供专业支持，如心理咨询、危机干预。

（三）当自杀事件已经发生（自杀已遂）

1. 安抚受害人家属

事件发生后，如上述个案2中的情况，应及时通知家长。家长到学校以后，情绪肯定是非常激动，可能对发生的事情难以接受。如果家长有过激的言语或行为，辅导员以安抚家长情绪为先，同时配合好学校工作。

2. 安抚学生情绪，鼓励学生接受专业的危机干预

自杀事件发生后，亲历事件者、学生的亲密同学或朋友、室友，以及围观的人群，心里一定会有阴影，辅导员老师应允许学生表达他们的恐惧和悲伤情绪，并劝慰他们去接受专业危机干预。

3. 从容面对外界，尤其是媒体

在现代社会中，媒体对人们的生活影响越来越大。事件发生后，可能会有媒体采访，辅导员老师接受采访，应不带评价地描述事件经过，不评价好与坏、对与错。

① 边玉芳，钟惊雷，周燕，蒋赞，青少年心理危机干预[M]。上海：华东师范大学出版社，2010-11：83-84。

附:

一、对自杀的错误理解

1. 谈论自杀的人不自杀。
2. 自杀前没有任何征兆。
3. 自杀者不是真的想死。
4. 一旦产生自杀的想法,这个想法就总是存在。
5. 一个人自杀未遂后,以后再也不会出现自杀行为。
6. 如果一个人有抑郁情绪存在,与他提及自杀会导致他产生自杀的想法。
7. 大多数的自杀是缘于一个突发的创伤事件。
8. 非致命性的自杀行为只是为了引起他人的注意。
9. 如果一个人的抑郁情绪突然好转,他就没有自杀危险了。
10. 大多数自杀者是穷人。
11. 所有自杀者都有精神问题。

二、国内有关自杀的10种危险因素

1. 死亡前的近两周内抑郁症状严重。
2. 过去有自杀未遂史。
3. 自杀当时出现负性生活事件带来的急性应激。
4. 死亡前近一个月内生活质量低。
5. 死亡前近两天内经历了急性的人际冲突。
6. 死亡前近一年内出现负性生活事件带来的慢性应激。
7. 朋友或同事有过自杀行为。
8. 有血缘关系的亲属有过自杀行为。
9. 失业或没有收入。
10. 死亡前近一个月内社会活动减少。

第二节 丧失与危机干预

在心理学上,丧失实际上是一个很宽泛的概念,失去工作、疾病(健康丧失)、迁居、转学、被盗、获得成功(失去了奋斗的动力)等,都叫丧失。我们这里从常人理解的角度,从学校危机干预出发,主要探讨亲人或朋友的死亡后,如何处理好丧失反应。

死亡恐惧是人人都有的,然而,我们每个人都必须面对死亡:自己的死亡或他人的死亡。对于在校大学生来说,他们主要面临的是他人的死亡,如家人、亲戚、同学、朋友等。事件发生后,大学生无论在躯体还是心理上必然会出现一些波动症状,如噩梦、呕吐、恐惧、害怕、痛苦、内疚、无助、悲痛。这时候,辅导员该如何帮助脆弱的



他们?

一、问题呈现

个案 1^①:

北京时间 5 月 8 日下午 3 点,中南大学南校升华公寓 16 栋楼下发生一起命案,男子持刀捅伤女子并确定其死亡后自杀。

一个女生的疯狂尖叫把大家给引出了房间,最开始大家还很迷茫不知道发生了什么,后来才发现,杀人了。一个男的因情杀了那个女生,而后或许是害怕和后悔,又自杀。

在尖叫声过后,许多人出来围观。有人打 110 报警,有人打 120 急救。

然后,警察来了,封锁了现场。然后,救护车来了,医生下车了以后探了两个人的呼吸,男的被搬走了,那个女的就被留在了那里。一个被杀女生的朋友在不断地叫喊:救她,救她。

到后来的时候,尸体被床单盖在那里,一个似乎和女生有关系的男生一直在哭,她的朋友也一直在哭。

思考:这是一个真实的事件。事件发生后无论是对于该女生的家人、同学还是朋友以及围观的人群,都是一个极大的创伤。这个时候,辅导员该如何去应对这一危机事件?

个案 2:小芸离校 2 周了。她回家奔丧了。她的父亲 45 岁,因车祸死亡。

寝室里的同学都知道这个事,很挂念她,也很关心她。

两周后,小芸终于回来了。不说话,跟谁都不说,只是哭,也不吃饭,眼眶是黑的,人瘦了好几圈。也不去上课,就呆在寝室。

同学都知道了。大家很揪心,但不知道说什么,也不知道该怎么办。

思考:应该怎么去帮助小芸?

二、辅导员困惑

困惑一:个案 1 中的情况在学校不多见,但事件发生以后,无论是对学校还是家长或是学生,都绝对是一个大事,马上就会在学校、社会、媒体间传得沸沸扬扬。作为当事人的辅导员该如何安抚处于惊恐状况的学生的情绪?

困惑二:个案 2 中的情况在学生中相对来说发生得更常见一些,比如面临长辈或同辈的死亡。面对这种情况,辅导员和周围的学生是一样的,想去关心她,但不知道怎样才算是真正的关心,担心自己做错了,怕自己的关心反而加重了学生难受的情绪,有点有力使不上劲的感觉,有些手足无措。

^① <http://bbs.wj001.com/read-htrn-tid-275368.html>.

三、关于丧失的相关心理学知识

(一) 丧失的定义

“丧失”即“失去”。作为人类，在这个世界上一定得经历各种各样的丧失。一些明显的较大的丧失是指突如其来情感创伤，如亲人死亡、情感的中断、分居、离婚等。对于从这类较大的丧失中恢复，不同的人由于人格品质的不一样，恢复结果可能不同，有的能在很短的时间得以恢复，有的可能要几年甚至终身，并且这些事件可能在一个人的余生中产生持续而深刻的影响。生活中可能还有一些相对较小的丧失不导致危机，如失去工作、疾病、迁居等，对人们的生活影响相对较小。

(二) 丧失干预的必要性

在生存的过程中，也许我们不能从较大的丧失中恢复过来，如家庭成员或亲密朋友的死亡，但是，对人类来说，以一种能够使我们重构个人生活一样的方式去处理丧失，预防持续存在的痛苦来保存个人心理的以及精神的完好是非常重要的。

对大学生经历丧失或目睹死亡概率的研究目前尚是空白，但对中学生目前这方面有研究并且有结论。据 Kandt^① 的研究表明，90%的初中和高中生经历过亲朋好友的死亡；其中几乎50%的人经历过亲友的死亡，并且有20%的人目睹了死亡。当代的美国青少年比过去遭遇更多的死亡和丧失，这些情况对青少年和他们的照顾者来说，都是一种挑战，有的青少年得到了比较及时有效的疏导，顺利渡过了心理危机。有的青少年因为没有得到及时有效的疏导，又不能有效地自我调节，痛苦和无助一直积聚在心理，他们就有可能出现危机。

研究者还研究了同胞或关系密切的同伴丧失对青少年的影响，发现青少年会出现躯体和心理症状的波动，其中最严重的时候是在同胞或同伴去世后的6~12个月，然后到18~24个月时再一次出现症状的波动。女性比男性表现出更多的死亡焦虑以及与健康有关的问题。在同胞或同伴去世后，虽然青少年的悲痛不一定是病态的，但是他们的悲痛反应被证实可持续三年^②。由此可见，对青少年进行居丧干预，帮助青少年平安渡过丧失亲人的悲痛，是非常必要的。

从情感的角度看大学生的丧失，如失恋，经受感情的挫折，是非常常见的。大学生失恋后，往往情绪低落，甚至寻死觅活，给家庭和社会造成一定的困扰。对于大学生同居导致怀孕、堕胎等，更是给当事人双方带来极大的心理影响，因此对大学生干预是很有必要的。

① Kandant, V. E. Adolescent bereavement: Turning a fragile time into acceptance and peace. The School Counselor, 1994, 41 (3), 203-211.

② Bowes J., Fristad M., Weller E., Weller R., Depression in recently bereaved Prepubertal children, American Journal of Psychiatry, 1991, 148 (11), 1536.



（三）丧失反应

丧失是失去所爱的人后的一种自然反应。与逝者的关系越亲密，关系越重要，那么丧失的痛苦会越深。顺利渡过丧失期是非常重要的，至少可以从中学会怎样继续生活，化悲痛为力量。

一般来说，丧失期要经历四个阶段：一、认识到失去亲人已经成为现实；二、感觉到丧失的痛苦；三、接受已经发生的死亡会导致自己的生活从此发生改变；四、寻找生活的意义，渡过丧失期。每个人都在按自己的速度和方式渡过丧失期，通常会出现一些障碍使丧失期变长。人是个体差异的，即便是一家人，经历丧失反应和表达方式也会不一样。

自杀是创伤性事件，通常是突然发生、未曾预料的。所以自杀后的悲伤更加痛苦、复杂而持久。自杀后的丧失反应包括：

强烈的震惊和麻木感；

反复闪现死亡现场；

因剧烈、持久的痛苦而产生自杀的念头、强烈的羞愧、内疚和自责感；

因死亡的发生而责备他人；

因被死者拒绝和遗弃而对其感到十分愤怒；

因不必再照顾死者而有放松和解脱的感觉；

因有被歧视感和不被他人理解而出现社交孤立；

极力想知道“为什么”会发生自杀事件。

亲人死亡后，强烈的悲哀、愤怒或放松感是很自然的。不要否认这些感受的出现，找到适当的方式来表达这些感受。这有利于渡过丧失期，恢复正常生活。

四、辅导员的应对策略

上述两个个案，实际上涉及丧失中的两类情况：一是同学或朋友自杀后的创伤反应，二是亲人死亡的居丧反应，我们对此分别进行分析。

（一）同学和朋友自杀后的创伤反应

学生自杀是一个重大创伤事件，事件发生以后，对事件的目击者和当事人的同学都存在一个重大创伤反应。这个时候辅导员一方面要配合学校做好工作，另一方面要做好本校学生的工作和家长的的工作，因此这里也分两个层面进行。

1. 做好学生工作

（1）安抚学生情绪，鼓励学生接受专业的危机干预

当学校发生自杀事件后，知情学生可能出现以下症状：①闪回、噩梦。闪回是最常见的应激反应之一，尤其是对目击者或见到现场照片的人员而言，更易出现闪回。有少部分人未曾目击，但却经常想象当时的情景会噩梦。比如，学校有一位学生跳楼自杀了，那么在事件发生后，则会有一部分学生常会无法抑制地想象该生从楼上跳下的情

景,尤其半夜醒来的时候,觉得十分恐怖和害怕,晚上也经常做噩梦。②恐惧、失眠。死亡往往给人们带来恐惧的感觉。尤其是到了夜里,更容易产生恐惧,导致失眠。而对恐惧场面的想象和从小接受的关于鬼神的说法更加附和助长了学生的恐惧心理。

对这部分学生人群,辅导员老师应允许学生表达他们的恐惧和悲伤情绪,告诉他们,出现上述症状都是正常的,是对危机事件的正常反应,并劝慰他们去接受专业人士的危机干预。如个案1的情况,已经是重大创伤事件,需要进行专业的危机干预。

其实辅导员老师自己也可以做一些相对专业的干预工作,这并不难:

①组织小组会谈。把事件目击者安排在一个房间内,组织小组会谈,要求室内安静、封闭、不被打扰,同时要求有足够的时间把会谈进行完毕。

②一起进行叙事性工作。请学生谈事件经过,按时间顺序进行叙事,如谁先知道,谁和他在一起,把碎片式的记忆连成一体。这样的讲述会帮助加强小组内的团结与支持,帮助解决内疚与怀疑。可能有人说:“我不想说。”辅导员可以说:“每个人的经历都是整个发生事件的一部分,每个人都想知道是怎么回事。让我们一起来完成这个哀悼的过程。”

③心理教育。听完叙事后,老师要进行心理教育,如:第一,做噩梦是正常的;第二,对未来环境的反应应有所准备,如有可能有人会埋怨,要善待、理解这些埋怨,不要被他们伤害;第三,对于这件事,有些人是好事者,会不停地追问事件的经过;有些人会回避,拒绝谈论这件事。这些都是正常的,是健康人群面对非正常情境的正常反应。

2. 做好家长工作

事件发生以后,应第一时间通知学生家长。这个时候心里要有准备,家长到来以后会有各种情绪,老师要做的首先是安抚家长情绪。学校在处理善后的过程中,要在学校和家长中间起到沟通和协调作用。

(二) 亲人丧失后的居丧反应

1. 发现异常学生

异常学生的发现,如第一节所述,通过班团干部、室长管理体系、心理委员,还有网络、课堂考勤几个途径。上述案例中个案2中的情况,是很容易被知道情况的。

2. 陪伴居丧同学

这些所说的陪伴,既包括当事人同学对其的陪伴,也包括辅导员对其的陪伴。痛失亲人是人生最大的悲哀之一,早期的适当干预能帮助居丧者顺利渡过悲哀过程,使他们能正视痛苦,找到新的生活目标。

附:居丧常识

居丧之初为“休克期”,居丧者多处于麻木状态,此时我们应与居丧者建立支持关系。居丧者在经受了难以承受的打击之后,往往无力主动与人接触,因此必须动员他的亲朋好友提供具体实用的帮助。居丧者在此特定状况下往往难以对关心和安慰作出适当

的反应或表示感激。照顾者万万不可因几次拒绝而放弃。持之以恒,将会使居丧者大为受益。

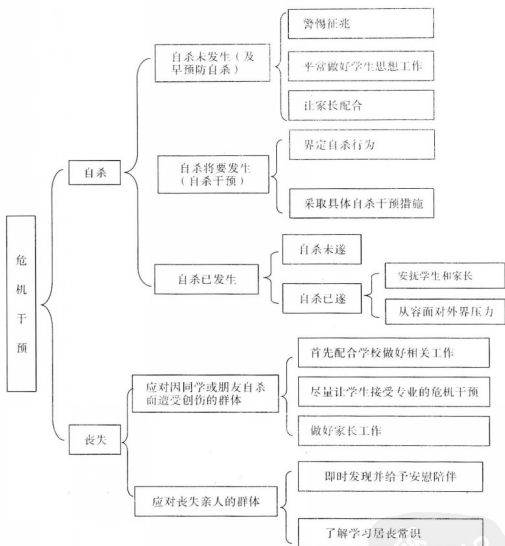
若能陪伴在其身旁,轻轻握住他的手,或保持其他的身体接触,不仅使居丧者感受到他并非独自面对不幸,还可以帮助他保持与现实世界的关系,不致完全关注故去的亲人。在居丧的几周或几个月之后,这种接触和支持将再度成为帮助居丧者的重要手段,因为往往要到那个时候,失去亲人的现实影响和真正意义才显现出来,对居丧者来说这又是一次重大打击。

必须看到,失去亲人仅仅是居丧者应激的一个部分,他将面临的还有料理后事、通知亲友、处理遗物等,这些都会触发进一步的情感反应。因此,虽然鼓励情感表达在治疗过程中是一个重要部分,但不宜过早,以免使居丧者完全崩溃,无力去应付各种事务,并因此使居丧者在整个居丧期为自己贴上一个无能的灰色标签。有时,需安排亲友暂时接替居丧者的日常事务,如代为照看孩子,料理家务。必要时还需提醒居丧者的饮食起居,保证他们得到充分的休息,帮助他们分出事情的轻重缓急等。

鼓励居丧者表达内心感受及对死者的回忆,居丧者往往不愿正视与死者关系中消极的一面。此时可告诉居丧者,处理好与死者有关的消极情绪,将有助于发现他们关系中值得永远怀念的一面。还有些人不愿放弃愤怒或其他强烈情感,是因为他们认为这是与死者之间唯一的纽带。这种情况下应告诉他们,消除不恰当的情绪可使他们更真切、更清晰地回忆死者。内疚也是较难处理的一个问题。内疚感起源于居丧者感到自己有些事做得不如人意,愧对死者。在干预中,要让居丧者表达出内疚感和引起这种内疚感的想法、行为、事件,可帮助他们分析,是否已尽了最大努力,同时要就他们对自己的要求是否恰当、是否现实加以分析和讨论。必须让居丧者懂得,他们是凡人,会犯错误,与人相处中也不可能尽善尽美,让他们学会原谅自己,以积极的方式消除内疚,改变不现实、不合理的信念。至亲近友的故去,会带来一系列变化,那些继发的丧失往往容易被忽略,特别是当继发的丧失表现为一种无形的或象征性的丧失时。例如,丧子的父母失去的不仅是孩子,同时还有为人父母的角色,有的是同时感到失去了自身的一部分。对这些父母来说,必须就对孩子所怀有的梦想、希望、期待加以适当的处理后才能健康地适应失去了孩子的生活。有时,居丧者会有一些对死者想说而没能说的话,想做而未能做成的事,此时必须鼓励他们表达出来,在治疗者在场的情况下,让居丧者大声说出这些未尽之言、未了之事,对他们大有帮助。

章节小结:

本章主要介绍了高校最常见的危机干预的两个方面:自杀和丧失。为阅读的简单方便,把操作流程作一个画图式的归纳。



附：心理测试

测试一：挫折能力测试

1. 面对挫折的态度

面对挫折时你是否坚强？请根据实际情况选择表所列 A、B、C 选项之一。

逆境自评量表 (SAS) 1

序号	A	B	C
1. 遇到令人担心的事时	无法着手工作	照干不误	两者之间

续表

序号	A	B	C
2. 碰到讨厌的对手时	感情用事, 无法应付	能应付感情, 控制自如	两者之间
3. 失败时	不想再干了	努力寻找成功的机会	两者之间
4. 工作进展不快时	焦躁万分, 无法思考	可以冷静地想办法	两者之间
5. 工作中感到疲劳时	脑子不好使了	耐住疲劳继续工作	两者之间
6. 工作条件恶劣时	无法干好工作	克服困难创造条件	两者之间
7. 在绝望的情况下	听任命运摆布	力挽狂澜	两者之间

【评价和分析】

A、B、C 按 1、2、3 分。

12~16 分: 情绪稳定, 性格成熟, 能面对现实。通常能以良好的态度应付现实中的各种问题, 有勇气, 人际关系良好。

8~12 分: 情绪基本稳定, 能沉着应对生活中的一般性问题。但在大事面前, 有时会急躁不安, 注意调节才会有意外收获。

4~8 分: 情绪激动, 容易产生烦恼。通常难以应付生活中遇到的阻挠和挫折, 易受外界影响, 情绪波动较大, 反应强烈或持久。尤其是只得 4 分的, 特别要注意掌握技巧, 控制情绪, 在有条件的情况下可以求助于心理咨询。

2. 应对挫折的方式

下表列出的是当你在生活中经受到挫折打击, 或遇到困难时可能采取的态度和做法。请你仔细阅读每一项, 然后在右边选择回答, “不采取”为 0 分, “偶尔采取”为 1 分, “有时采取”为 2 分, “经常采取”为 3 分, 请在最适合你本人情况处打“√”。

简易应对方式问卷

遇到挫折打击时可能采取的态度和做法	不采取	偶尔采取	有时采取	经常采取
1. 通过工作学习或一些其他的活动解脱				
2. 与人交谈, 倾诉内心烦恼				
3. 尽量看到事物好的一面				
4. 改变自己的想法, 重新发现生活中什么重要				
5. 不把问题看得太严重				
6. 坚持自己的立场, 为自己想得到的斗争				
7. 找出几种不同的解决问题的方法				
8. 向亲戚朋友或同学寻求建议				
9. 改变原来的一些做法或自己的一些问题				
10. 借鉴他人处理类似困难情景的办法				

续表

遇到挫折打击时可能采取的态度和做法	不采取	偶尔采取	有时采取	经常采取
11. 寻求业余爱好, 积极参加文体活动				
12. 尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒				
13. 试图休息或休假, 暂时把问题(烦恼)抛开				
14. 通过吸烟、喝酒、服药和吃东西来解除烦恼				
15. 认为时间会改变现状, 唯一要做的便是等待				
16. 试图忘记整个事情				
17. 依靠别人解决问题				
18. 接受现实, 因为没有其他办法				
19. 幻想可能发生某种奇迹改变现状				
20. 自己安慰自己				

【评价和分析】

1~12 题的选项积极相加就是积极应对的得分, 13~20 题的选项积极相加就是消极应对的得分。

所谓积极和消极是相对的, 并不是积极的应对方式就一定有积极的后果, 或者消极的应对方式就产生消极的后果, 如“接受现实”和“自己安慰自己”被归为消极应对, 但其却有着缓慢挫折打击的作用。不同应对方式, 在不同时间和情景, 在不同的人身上, 会有不同的结果, 这是需要进一步深入研究的问题。

3. 承受挫折的能力

本测试包括了一些情境问题, 它将有助于对你个性特点的总体认识, 绝非计较你在某个问题上的具体选择。因而在回答问题时唯一明智的态度就是实事求是。本测试有时间限制, 因而你没有必要在某个具体问题上费时太久, 这样将不利于你对全部问题的回答。一般来说, 任凭自己的第一感觉作出选择。也许测试表中的有些问题你从未遇到过, 但你仍然必须作出选择。

A——很同意; B——不全是; C——不同意。

挫折承受力测试

题目	A	B	C
1. 我的心情总是比较宁静, 很难有什么事情会使我特别激动			
2. 基本上, 我是个幸运的人			
3. * 白天工作不顺利, 会影响我整晚的心情			
4. * 一个连续两年都名列最后的球队, 应该退出比赛			
5. 我喜欢冬天, 因为严寒之后是明媚的春天			

续表

题目	A	B	C
6. * 如果总机突然把我的电话挂断, 会让我生气好长时间			
7. 如果汽车经过, 溅了我一身泥水, 我生气一会儿便算了			
8. 只要我继续努力, 我便会得到我应得的报酬			
9. * 如果有感冒流行, 我总是会被感染上			
10. * 如果不是因为几次霉运, 我一定比现在更有成就			
11. 有空闲时间, 我就想看报纸和小说			
12. 我相信意志比运气更加重要			
13. * 落在最后, 常叫人提不起竞争心			
14. 我常喜欢干些冒险的事情			
15. * 如果由于去买股票而损失了一周的薪金, 我肯定会很后悔的			
16. * 当我想到某人可能拒绝我的邀请时, 我宁可邀请他			
17. 我知道我的射击技术很差, 但只要有机会哪怕出丑我也愿意表演一下			
18. * 我总觉得命运对我不公, 否则我于事情不会老失败			
19. * 假期过后, 我要散漫一天才能进入正常工作态度			
20. 我遭遇到的每一个“否定”, 都使我更进一步接近“肯定”			
21. * 工作单位里搞优化组合, 如果把我“组合”下岗, 这个事实我很难接受			
22. * 如果我向所爱的人求婚被拒, 我将不会有勇气第二次向她求婚			
23. * 对于自己过去所犯的错误, 我总是记挂在心			
24. 昨天我刚受了领导的严厉批评, 今天我见到他仍然笑嘻嘻的			
25. * 在我的生活中, 常有些令人沮丧气馁的日子			
26. 由于高考失败而自杀, 这样的事情真难以想象			
27. 我收入虽然不高, 但总觉得钱还是够用的			
28. 我步入社会后路途坎坷, 总受人排挤			
29. * 让我和性情不同的人一起工作, 简直是活受罪			
30. 如果我有一个愉快的周末, 星期一便很难集中精神工作			
31. * 在我生命中已有过几次失败的经历			
32. * 我对侮辱很在意			
33. 如果竞选失败, 我会愿意再次尝试			
34. * 遗失了钥匙, 会叫我整个星期不安			
35. 我现在对很多事情已不介意			
36. * 想到可能无法完成的某项重要事情, 会使我寒心而果			

续表

题目	A	B	C
37. 上次的求职未遂, 对我并不是什么特别的打击			
38. * 在经济萧条时期, 浪费时间去找工作, 倒不如在家休养			
39. 我很少为昨天发生的事情烦心			
40. * 我的朋友如果贸然带个讨厌的人来访, 会使我很难受			
41. * 如果有两家银行相继把我当拒绝来往户, 我便会暂时停止借贷			
42. * 必须要有 50 % 以上的胜算, 我才会冒险把时间投资在某件事上			
43. * 我的上级连续否决了我的两个提案, 我不应当再主动提建议			
44. * 如果没有完成重要事情, 我会吃不下饭, 睡不好觉			
45. * 新闻报道中的大灾难, 使我无法专心工作			
46. * 至少要花一年的时间, 我才能忘掉宠物死亡的悲痛			
47. * 别人若对我不公平, 我会找机会进行报复			
48. 人际关系很微妙, 我没有什么特别知心的朋友			
49. * 当我发现有人正在追求我爱的人时, 我会怒不可遏			
50. 我认为一些新规定、新制度的颁布和实施, 都是顺理成章, 势在必行的事			

【评价与分析】

正向计分题 A、B、C 按 2、1、0 分计; 反向计分题 A、B、C 按 0、1、2 分计, * 为反向计分题。

本测试得分越高, 表示接受挫折能力越强。但应注意: 如果分数超过 90 分以上, 则显示了应试者太不重视挫折了, 不善于从错误中吸取教训。

0~49 分: 挫折承受力不佳, 易被逆境、失望、挫折所吓倒。

50~74 分: 挫折承受力中等, 通常情况下不会有什么问题, 但在大的挫折、灾难打击面前就难以挺得住, 想得开。

75~90 分: 挫折承受力极佳, 大多有过不平凡的经历, 能面对现实, 对生活的冲击能应付自如, 随遇而安。不管世事如何, 能保持乐观精神, 努力超越难关。在感情上相当成熟, 经得起失败。

测试二: 考试焦虑度测试

指导语: 考试焦虑度测试就是通过问卷式测量表, 推知应试者是否具有因考试而产生的担心考试失败或渴望考试获得更好分数的一种忧虑、期望、紧张的心理状态。回答按 4 级评分, 很不符合记为“0”; 较不符合记为“1”; 较符合记为“2”; 很符合记为“3”。

(1) 在重要考试的前几天, 我就坐立不安了。

(2) 临近考试时, 我腹泻了。

- (3) 一想到考试即将来临身体就会发僵。
- (4) 在考试前,我总会感到烦恼,脾气变坏。
- (5) 在考试前,我感到烦躁,脾气变坏。
- (6) 在紧张的复习期间,我常会想到:“这次考试要是得个坏分数怎么办?”
- (7) 越临近考试,我的注意力越难集中。
- (8) 一想到马上就要考试了,参加任何文娱活动都感到没劲儿。
- (9) 在考试前,我总预感到这次考试将要考坏。
- (10) 在考试前,我常做关于考试的梦。
- (11) 到了考试那天,我就不安起来。
- (12) 当听到考试的日期时,我就不安起来。
- (13) 遇到重要的考试,我的脑子就变得比平时迟钝。
- (14) 考试题目越多、越难,我就越感到不安。
- (15) 在考试中,我的手会变得冰凉。
- (16) 在考试中,我感到十分紧张。
- (17) 一遇到很难的考试,我就担心自己会不及格。
- (18) 在紧张的考试中,我却会想些与考试无关的事情,注意力集中不起来。
- (19) 在考试时,我会紧张得连平时背得滚瓜烂熟的知识也忘得一干二净。
- (20) 在考试中,我会沉浸在空想之中,一时忘了自己是在考试。
- (21) 考试过程中,我想上厕所的次数比平时多些。
- (22) 考试时,即使不热,我也会浑身出汗。
- (23) 考试时,我会紧张得手发僵或发抖,写字不流畅。
- (24) 考试时,我经常看错题目。
- (25) 在进行重要的考试时,我的头就会痛起来。
- (26) 发现剩下的时间来不及做完全部考题时,我会急得手足无措、浑身大汗。
- (27) 我担心如果我考了坏分数,家长或教师会严厉指责我。
- (28) 在考试后,发现自己懂得的题没有答对时,就十分生自己的气。
- (29) 有几次在重要的考试之后我腹泻了。
- (30) 我对考试十分厌烦。
- (31) 只要不计成绩,我就会喜欢考试。

评分办法及结果分析:

评定方法及标准: 考试焦虑测试表使用简单,不需专门训练即可指导自评者进行。拿到量表后,在自评者评定之前,一定要把整个量表的填写方法及每个问题的含义弄明白,然后作出独立的不受任何影响的自我评定。根据近一个星期的实际情况,恰当地记分。

结果分析: 在自评者评定结束后,将31个项目的各个得分相加即为总分。一般来说,分数越高症状越严重。具体情况是:0~12分属镇定;13~24分属正常;25~49分

属轻度焦虑；50~74 分属中度焦虑；75~99 分属重度焦虑。

测试三：恋爱观测试

【指导语】

下面这份“恋爱观测试”，有助于你了解你对恋爱问题的看法和观点。本测验共 15 个题目，每个题目有 A、B、C、D 四种备选答案，请根据自己情况认真作答，每题只选一个答案，并将答案填写在括号里。

1. 你认为恋爱作为人生一个极其重要的环节，其最终所达到的目的应当是（ ）

- A. 找到一个情投意合的伴侣
- B. 成家过日子，抚育儿女
- C. 满足性需要
- D. 只是觉得新鲜有趣儿，没有明确的想法

2. (男女单独做)

你如果是个小伙子，你对未来妻子的要求最主要的是（ ）

- A. 善于理家做活，利落能干
- B. 面貌漂亮，风度翩翩
- C. 人品不错，能体贴帮助自己
- D. 只要爱，其他一切无所谓

你如果是个姑娘，你在选择丈夫时首先考虑的是（ ）

- A. 潇洒大方，有男子风度
- B. 有钱有势，社会能力强
- C. 诚实正直，有进取心，待人和蔼可亲
- D. 只要他爱我，其他都不考虑

3. 你决定和对方确定恋爱关系时，所依据的心理根据是（ ）

- A. 彼此各有千秋，但大体相当
- B. 我比对方优越
- C. 对方比我优越
- D. 没想过

4. 对最佳恋爱时间的考虑是（ ）

- A. 自己已经成熟，懂得了人生的意义和爱情的内涵，并且确定了事业上的主攻方向
- B. 随着年龄增长，自有贤妻与佳婿光临，“月老”不会忘记每个人的
- C. 先下手为强，越早越主动
- D. 还没想过

5. 你希望自己是怎样结识恋人的（ ）

- A. 青梅竹马，情深意长
- B. 一见钟情，难舍难分
- C. 在工作和学习中逐渐产生恋情
- D. 经熟人介绍

6. 你认为推进爱情的良策是（ ）

- A. 极力讨好取悦对方
- B. 尽力使自己变得更完美
- C. 百依百顺，言听计从
- D. 无计可施

7. 人们通常认为：恋爱过程是个相互了解、相互适应和培养感情的过程。既如此，了解、适应就需要花时间。那么，你希望恋爱的时间是（ ）

- A. 越短越好，最好是“闪电式”
- B. 时间依进展而定
- C. 时间要拖长些
- D. 自己无主张，全听对方的

8. 谁都希望完整全面地了解对方，你觉得了解他（她）的最佳途径是（ ）



- A. 精心布置特殊场面，对恋人进行考验 B. 坦诚恳切地交谈，细心观察
C. 通过朋友打听 D. 没想过
9. 你十分倾心的恋人，随着时间的推移，暴露出一些缺点和不足，这时你（ ）
A. 采用婉转的方式告诉并帮助对方 B. 因出乎意料而伤脑筋
C. 嫌弃对方，犹豫动摇 D. 不知如何是好
10. 当你已初涉爱河之中，一位条件更好的异性对你表示爱慕时，你于是（ ）
A. 说明实情，挚情于恋人 B. 对其冷淡，但维持友谊
C. 向其谄媚并瞒着恋人和其来往 D. 感到茫然不知所措
11. 当你向久已倾慕的一异性发出爱的信息后，你忽然发现她（他）另有所爱，你怎么办？（ ）
A. 静观待变，进退自如 B. 参与角逐，继续穷追
C. 抽身止步，成人之美 D. 不知道
12. 恋爱进程很少会一帆风顺，而你对恋爱中出现的矛盾、波折怎么看呢？（ ）
A. 最好平顺些。既然已经出现，也是件好事，双方正好趁此考验和了解对方
B. 感到伤心难过，认为这是不幸
C. 疑虑顿生，就此提出分手 D. 束手无策
13. 由于性情不和或其他原因，你们的恋爱搁浅了，对方提出分手。这时你（ ）
A. 千方百计缠着对方 B. 到处诋毁对方名誉
C. 说声再见，各奔前程 D. 不知所措
14. 当你十分信赖的恋人背信弃义，喜新厌旧，甩掉你以后，你怎么办？（ ）
A. 权当自己眼睛认错了人 B. 你不仁，我不义
C. 吸取教训，重新开始 D. 痛苦难以自拔
15. 你爱情坎坷，多次恋爱均告失败，随着年龄增长进入“老大难”的行列，你（ ）
A. 一如从前，宁缺毋滥 B. 厌弃追求，随便凑合一个
C. 检查一下择偶标准是否实际 D. 叹息命运不佳，从此绝望

【计分规则与结果解释】

根据以下计分规则表，查明你每题的得分，并求出总分。

计分规则表

题号	A	B	C	D
1	3	2	1	1
2	2	1	3	1
3	3	2	1	0
4	3	2	1	0
5	2	1	3	1

6	1	3	2	0
7	1	3	2	0
8	1	3	2	0
9	3	2	1	0
10	3	2	1	0
11	2	1	3	0
12	3	2	1	0
13	2	1	3	0
14	2	1	3	0
15	2	1	3	0

若总分为：

35~45分：恋爱观科学正确。

你是一个成熟的青年，你懂得爱什么和为什么爱，你的高尚和热忱会让你的爱情美满幸福。

25~34分：恋爱观尚可。

你向往真挚而美好的爱情，然而屡屡受挫，一时难以如愿。你不妨多看看成功的朋友，将恋爱视为圣洁无比的追求，不断校正爱情之舟的航线，这样你与幸福就相隔不远了。

15~24分：恋爱观需要认真端正。

你的恋爱观存在不少问题，甚至有不健康之处。它们使你辛勤播撒的爱情种子难以萌发，更难结甜蜜的果实。

0~14分：恋爱观还未形成。

你或许年龄太小，不谙世事；或许虽已成年，却天真幼稚。爱情对于你是一个神秘的世界，你需不断学习爱，稍许成熟些，再涉爱河不迟。

测试四：人际关系困扰度测试（人际关系综合诊断量表）

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共28个题，每个问题作“是”（√）或“非”（×）两种回答。请你认真完成，参看后面的评价记分办法，对测验结果作出解释。

1. 关于自己的烦恼有口难言。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分地羡慕和嫉妒别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断的会谈感到困难。
6. 在社交场合，感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。



9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂和失落。
 10. 极易受窘。
 11. 与别人不能和睦相处。
 12. 不知道与异性相处如何适可而止。
 13. 当熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
 14. 担心别人对自己有什么坏印象。
 15. 总是尽力使别人赏识自己。
 16. 暗自思慕异性。
 17. 时常避免表达自己的感受。
 18. 对自己的仪表、容貌缺乏信心。
 19. 讨厌某人或被某人讨厌。
 20. 瞧不起异性。
 21. 不能专注地倾听。
 22. 自己的烦恼无人可诉。
 23. 受别人的排斥与冷漠。
 24. 被异性瞧不起。
 25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
 26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
 27. 常被别人谈论和愚弄。
 28. 与异性交往不知如何更好地相处。
- 说明：每道题答“是”1分，“否”0分。

记分表

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								
总分									

调查结果的解释与辅导

一、总得分

如果你得到的总分是 0~8 分，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人，你愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分是 9~14 分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是 15~20 分之间，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，总分超过 20 分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

以上是从总体上评述你的人际关系。下面，将根据你在每一横栏上的小计分数，具体指出你与朋友相处的困扰行为及其可资参考的纠正方法。

二、记分表中 I 横栏上的小计分数，表示你在交谈方面的行为困扰程度

如果你的得分在 6 分以上，说明你不善于交谈，只有在极需要的情况下你才同别人交谈，你总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼，你不是个很好的倾听者，往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果你的得分在 3~5 分之间，说明你的交谈能力一般，你会诉说自己的感受，但不能讲得条理清晰；你努力使自己成为一个好的倾听者，但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉，开始你往往表现得拘谨与沉默，不大愿意跟对方谈。但这种局面在你面前一般不会持续很久。经过一段时间的接触与锻炼，你可能会主动与同学搭话，同时这一切来得自然而非造作，此时，表明你的交谈能力已经大为改观，在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在 0~2 分之间，说明你有较高的交谈能力和技巧，善于利用恰当的谈话方式来交流思想感情，因而在与别人建立友情方面，你往往能比别人获得更多的成功。这些优势仅为你的学习与生活创造了良好的心境，而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

三、记分表中 II 横栏上的小计分数，表示你在交际与交友方面的困扰程度

如果你的得分在 6 分以上，则表明你在社交活动与交友方面存在着较大的行为困扰。比如，在正常集体活动与社交场合，你比大多数伙伴更为拘谨；在有陌生人或老师存在的场合，你往往感到更加紧张而扰乱你的思绪；你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于越来越被动、越来越孤独的境地。总之，交际与交友方面的严重困扰，使你陷



入“感情危机”和孤独困窘的状态。

如果你的得分在3~5分之间,则往往表明你在被动地寻找被人喜爱的突破口。你不喜欢独自一个人呆着,你需要和朋友在一起,但你又不大善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友,而且,你心有余悸,生怕在主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于3分,则表明你对人较为真诚和热情。总之,你的人际关系和谐,在这些问题上你不存在较明显持久的行为困扰。

四、记分表中Ⅲ横栏的小计分数,表示你在待人接物方面的困扰程度

如果你的得分在6分以上,则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中,你也许常有意无意地伤害别人,或者你过分地羡慕别人以致内心妒忌别人。因此,其他一些同学可能回报给你的是冷漠、排斥,甚至是愚弄。

如果你的得分在3~5分之间,则往往表明你是个多侧面的人,也许可以算是一个较圆滑的人。对待不同的人,你有不同的态度,而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌,但你却极喜欢另一个或被另一个所喜欢。你的朋友关系某些方面是和谐的、良好的,某些方面却是紧张的、恶劣的。因此,你的情绪很不稳定,内心极不平衡,常常处于矛盾状态。

如果你的得分在0~3分之间,表明你较尊重别人,敢承担责任,对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众人的好感与赞同。

五、记分表中Ⅳ横栏的小计分数表示你跟异性朋友交往的困扰程度

如果你的得分在5分以上,说明你在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或者对异性持有偏见。这两种态度都有它的片面之处。也许是你不知如何把握与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果你的得分在3~4分之间,表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般,有时你可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事,有时又会认为这种交往似乎是一种负担,你不懂得如何与异性交往最合适。

如果你的得分在0~2分之间,表明你懂得如何正确处理与异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度,能大大方方,自自然然地与他们交往,并且在与异性朋友交往中,得到了许多从同性朋友那里不能得到的东西,增加了对异性的了解,也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人,无论是同性朋友还是异性朋友,多数人较喜欢你 and 赞赏你。

测试五:职业测试

1. 性格类型心理测量

指导语:性格是表现在人的态度、行为上的稳定的心理特征,是人的个性中的核心。性格在不同个体身上表现明显的差异性。此量表大致按照人的五种类型设置了60道测试题。每一题都有三种选择答案,即“是”(A);“似是而非”(B);“否”(C)。可按题意,从自己态度和行为实际出发,作选择回答,相应以A、B、C的形式记在每一题后,以便评分。

评分原则：凡单数题，A为0分，B为1分，C为2分；凡双数题，A为2分，B为1分，C为0分。

测试题：

- 【1】在大庭广众面前不好意思。
- 【2】对人一见如故。
- 【3】愿意一个人独处。
- 【4】好表现自己。
- 【5】与陌生人难打交道。
- 【6】开会时喜欢坐在被人注意的地方。
- 【7】遇有不快的事情，能抑制感情，不露声色。
- 【8】在众人面前能爽快地回答问题。
- 【9】不喜欢社交活动。
- 【10】愿意经常和朋友在一起。
- 【11】自己的想法不轻易告诉别人。
- 【12】只要认为是好东西立即就买。
- 【13】爱刨根问底。
- 【14】容易接受别人的意见。
- 【15】凡事很有主见。
- 【16】喜欢高谈阔论。
- 【17】会议休息时宁肯一个人独坐，也不愿同别人聊天。
- 【18】决定问题爽快。
- 【19】遇到难题非弄懂不可。
- 【20】常常未等别人把话讲完，就觉得自己已经懂了。
- 【21】不善和别人辩论。
- 【22】遇到挫折不易丧气。
- 【23】时常因为自己的无能而沮丧。
- 【24】碰到高兴事极易喜形于色。
- 【25】常常对自己面临的选择犹豫不决。
- 【26】不太注意别人的事情。
- 【27】好把自己同别人比较。
- 【28】好憧憬未来。
- 【29】容易羡慕别人的成绩。
- 【30】相信自己不比别人差。
- 【31】注意别人对自己的看法。
- 【32】不大注意外表。
- 【33】发现异常现象容易想入非非。





- 【34】即使有亏心事也很快被遗忘。
- 【35】总是把家里收拾得干干净净。
- 【36】自己放的东西常常不知在哪里。
- 【37】做事很细心。
- 【38】对于别人的请求乐于助人。
- 【39】十分注意自己的信用。
- 【40】热情来得快，消退得也快。
- 【41】信奉“不干则已，干则必成”。
- 【42】做事请更注意速度而不是质量。
- 【43】一本书可以反反复复地看几遍。
- 【44】不习惯长时间读书。
- 【45】办事大多有计划。
- 【46】兴趣广泛而多变。
- 【47】学习时不易受外界干扰。
- 【48】开会时喜欢同人交头接耳。
- 【49】工作笔记大多整洁、干净。
- 【50】答应别人的事情经常会忘记。
- 【51】一旦对别人有看法不易改变。
- 【52】容易和别人交朋友。
- 【53】不喜欢体育运动。
- 【54】对电视节目中的球赛尤有兴趣。
- 【55】买东西前总要比较估量一番。
- 【56】不惧怕从来没做过的事情。
- 【57】遇有不愉快的事情可以生气很长时间。
- 【58】自己做错了事，勇于承认和改正。
- 【59】常常担心自己会遇到失败。
- 【60】容易原谅别人。

评定：若得分在 90 分以上，为典型外倾型性格；71~90 分，为稍外倾型性格；51~70，为外倾、内倾混合型性格；31~50 分，为稍内倾型性格；30 分以下，为典型内倾型性格。

2. 职业兴趣的类型及相关的职业

一个人的职业兴趣可以通过兴趣测试来确定，兴趣评定基本上是对个人价值系统的评定，其越来越广泛地被应用到职业选择上。目前国际上应用最广泛的兴趣量表是斯特郎—坎贝尔兴趣量表和库德职业兴趣量表。

兴趣类型①——愿与事物打交道。喜欢同事物打交道，而不喜欢与人打交道，相应的职业诸如制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳、会计等。

兴趣类型②——愿与人接触。这类人喜欢与人交往，对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络等。

兴趣类型③——愿有规律的工作。这类人喜欢常规的、有规则的活动，习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字、统计等。

兴趣类型④——喜欢从事社会福利和助人工作。乐意帮助人，他们试图改善他人的状况，帮助他人排忧解难。相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

兴趣类型⑤——愿做领导和组织工作。喜欢掌管一些事情，希望受到众人尊敬和获得声望，他们在企事业单位中起着重要作用。相应的职业是各级各类组织领导管理者，如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。

兴趣类型⑥——喜欢研究人的行为。对人的行为举止和心理状态感兴趣，喜欢谈论人的问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作，如心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行为管理工作。

兴趣类型⑦——喜欢从事科学技术事业。对分析的、推理的、测试的活动感兴趣，长于理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验作出新发现。相应的职业如生物、化学、工程学、物理学、地质学等工作。

兴趣类型⑧——喜欢抽象的和创造性的工作。对需要想象力和创造力的工作感兴趣，大都喜欢独立的工作，对自己的学识和才能颇为自信。乐于解决抽象的问题，而且急于了解周围的世界。相应的职业大都是科学研究工作和实验室工作，如社会调查、经济分析、各类科学研究工作、化验、新产品开发等。

兴趣类型⑨——喜欢操作机器的技术工作。对运用一定技术、操作各种机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣。他们喜欢使用工具，特别是喜欢大型的、马力强的先进的机器，喜欢具体的东西。相应的职业如飞行员、驾驶员、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等。

兴趣类型⑩——喜欢具体的工作。希望能很快看到自己的劳动成果，愿从事制作能看得见、摸得着产品的工作，并从完成的产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

值得指出的是，一个人对某一特定职业感兴趣，并不意味着他一定能干好这一工作；而如果某人对某种职业不感兴趣，那么干好这种工作的希望很小。

3. 职业价值观自我测验

每个人对自己的职业都有不同的看法，获得的乐趣也不相同。只有喜爱自己的职业，对自己的职业状况满意，才能创造出良好的职业成绩；否则，职业便是一种不堪言的苦役。

本组测试要问的是：你了解自己吗？你在职业生涯中最重视什么？请衡量以下能带



来职业满足感的各种条件对你的重要性（以打“√”表示）。

【1】就业安全感

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【2】情投意合的同事

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【3】体恤下属的老板

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【4】明确的职业范围

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【5】严明的规章制度与职业程序

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【6】平稳的职业节奏

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【7】轻微的压力

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【8】稳定的工资收入

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【9】有保障的加薪计划

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【10】良好的办公条件

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【11】良好的福利待遇

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【12】和谐的人际关系

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【13】良好的文娱条件

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【14】上级领导的青睐

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【15】适中的产品换代速度

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【16】优雅的职业环境

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【17】名牌专车

重要（ ） 比较重要（ ） 不重要（ ）

【18】参与决策权

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【19】择优提拔制

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【20】独立自主权

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【21】广泛的客户关系

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【22】丰厚的工资、分红和奖金

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【23】竞争激烈，富于挑战的职业

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【24】变化神速的技术革新

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【25】要求苛刻的上级

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【26】创新的自由

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【27】最低限度的官僚主义

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【28】职业成绩得到肯定

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【29】升职机会多

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

【30】公司业务不断扩展，前途远大

重要 () 比较重要 () 不重要 ()

答案：

通过回答上述问题，你显然对自己重视的职业因素很清楚了。

A组：

假如你选择的“重要”集中在1~15题中，那么你便适合于做轻松、有趣的职业，在同事关系融洽、人情浓厚、福利待遇高的公司中发挥作用。你重视职业的稳定与保险，不愿意冒险，害怕失败。

你很会寻求职业以外的乐趣，通过体育活动、社交、文化活动来实现自我价值，充分享受着家庭温暖。

B组：

假如你选择的“重要”集中在16~30题中，那么你便是一位进取心强、积极开拓、



勇挑重担的人。职业压力越大，你的情绪越高涨，精神越饱满。你讨厌循规蹈矩，反感上司指手画脚，独立性强，渴望得到提升。

你除了职业以外，业余爱好极少，你或许也喜欢打高尔夫球，但那不过是你扩展业务的应酬手段。

C组：

假如你选择的“重要”很分散，那么你便既非“保守分子”，又非“冒险家”。你忠于职守，欢迎挑战，但决不肯为此而牺牲家庭与个人乐趣。

你一方面责任心强，有决策欲与表现欲，另一方面又不想完全被职业淹没，没有勃勃雄心，从不轻易承担无把握的重任。

你称得上“兢兢业业的敬业者”，敬业踏实，为人可靠，忠于公司，让老板放心。

测试六：自信心测试

指导语

这是一份自信心诊断量表，共14个问题，每个问题有A、B、C三种选择答案，请你在与自己情况较符合的答案上打“*”。

1. 在公开场合讨论问题，你的表现如何？
 - A 尽快阐述自己的意见
 - B 除非被别人询问，否则不发表意见
 - C 等到别人说完后，再发表自己的意见
2. 如果别人对你进行不恰当的批评，你会怎么办？
 - A 尽全力为自己辩护，并且情绪激昂
 - B 冷静、理智地放手说自己的看法
 - C 不争辩，甚至不说话，但会记恨别人
3. 假如班上推荐你去参加学校的演说活动，你将如何应付？
 - A 找种种借口推脱此事
 - B 接受邀请，但要求对方告知有关情况
 - C 让对方给你时间，考虑后再回复
4. 你的朋友在某种场合，提出你认为欠妥的想法，但不要求你支持，你怎么办？
 - A 支持他的想法，但事后找个借口不参加这项活动
 - B 设法说服他改变想法
 - C 先听听周围的人对他的反应，再决定是否支持他
5. 在私人聚会上你的感觉如何？
 - A 轻松自然
 - B 舒畅，有说不完的话
 - C 一直为自己的举动感到担忧
6. 在进入陌生人的房间前，你是
 - A 犹豫相当长的一段时间

- B 等到别人进去时和他一起进去
- C 毫不犹豫地闯进去
7. 你对自己的外表感受如何?
- A 我对自己的外表很满意
- B 只有穿着最好的衣服时,才会对自己的外表很满意
- C 假如我的体重能减轻(或增加),我会对自己的外表很满意
8. 有人告诉你今天你的头发及穿着很美,你会
- A 谢谢他,然后一笑
- B 告诉他,他需要戴眼镜或更换一副新的眼镜
- C 觉得不安,不知他是否是在开玩笑
9. 你计划星期六和朋友去玩球,但他们要去看电影,你选择:
- A 到电影院和朋友会合
- B 留在家里,无法决定怎么做
- C 去玩球,但却希望自己是去看电影
10. 你被提名参加竞选社团主席职位,你希望得到那个职位,但你的朋友认为参与社会工作浪费时间的事,你会:
- A 接受提名,展开竞选活动
- B 拒绝提名,因为你没有把握获胜
- C 拒绝提名,因为你不同意朋友们认为你是无聊分子
11. 当你的恋人送给你一件名贵的定情礼物时,你会:
- A 接受礼物,但宁愿他送给你一件更名贵的礼物
- B 接受礼物,但宁愿他送给你一件较低价的礼物
- C 接受礼物,送他一份同样价值的礼物
12. 你的父母介绍你认识他(她)们的朋友,你会:
- A 亲切地微笑,介绍时看着他们的眼睛
- B 只看了他们一眼,点了点头(你见过太多父母的朋友,你已毫不介意)
- C 向他们看了看,低声说声好
13. 当你和学校领导讲话时,你的眼睛:
- A 与他的眼睛对看,表情自然,不卑不亢
- B 只偷偷看看他,表示害怕
- C 不敢看着他,左顾右盼的
14. 你的好朋友竞选上了学生会领导职位,你会:
- A 由衷地为他的成功感到高兴
- B 你为自己没有得到那份荣誉而生气
- C 烦恼,认为他没有什么了不起的地方



【记分规则与结果解释】

请根据以下计分规则为自己打分，将各项得分相加即可算出总分。

记分细则表

题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3
B	1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2
C	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1

若分数为：

35分以上，说明你有高度自信，办事比较果断，在工作、生活、社交等方面无论遇到什么情况都能够应付自如。有明确的目标，也会不断付出努力向目标迈进。但是，也有成为自我中心的可能，不容易接受别人的劝告。

22~34分，说明你有一定的自信心，大多数情况下你都有自己的意见，应付一般决策工作没有问题，由于不孤傲容易被别人接受。但是，也有缺乏主动性、容易气馁的时候。

15~21分，说明你自信心较差，总担心生活、工作中出差错，办事缩手缩脚，优柔寡断，少有自己的主张，对自己的满意度很低。

测试七：学习适应测试

你的学习积极性怎么样？请你自己测一测，根据实际情况，在赞同的句子前打上“√”，不相符的前面打上“×”。

- (1) 如果别人不督促你，你极少主动地学习。 ()
- (2) 当你读书时，需要很长的时间才能提起精神。 ()
- (3) 你一读书就觉得疲劳与厌烦，直想睡觉。 ()
- (4) 除了老师指定的作业外，你不想再多看书。 ()
- (5) 如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。 ()
- (6) 你常想自己不用花太多的时间，学习成绩也会超过别人。 ()
- (7) 你迫切希望自己不用花太多的时间，成绩也会超过别人。 ()
- (8) 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。 ()
- (9) 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦。 ()
- (10) 为了把功课学好，你放弃了许多你感兴趣的的活动，如体育锻炼、看电影和郊游等。 ()
- (11) 你觉得读书没意思，想去找个工作做。 ()
- (12) 你常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。 ()
- (13) 只在你喜欢的科目上狠下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。 ()

- (14) 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。 ()
- (15) 你把自己的时间平均分配在各科上。 ()
- (16) 给自己定下学习的目标,多数因做不到而不得不放弃。 ()
- (17) 总是为同时实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。 ()
- (18) 几乎毫不费力就实现了自己的学习目标。 ()
- (19) 为了应付每天的学习任务,已经感到力不从心。 ()
- (20) 为了实现一个大目标,你不再给自己制定循环渐进的小目标。 ()

【评价与分析】

上述20个题目可分为四组,它们分别调查学生在学习欲望上四个方面的困扰:
(1)~(5)题调查学习动机是不是太弱;(6)~(10)题调查学习动机是不是太强;(11)~(15)题调查学习兴趣是否存在困扰;(16)~(20)题调查学习目标上是否存在困扰。

假如被试者对某组(每组五题)中的大多数题目持认同的态度,则一般说明他们在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

测试八:人际关系状态测试

下面的心理测试可以测一测你的人际关系状态。请对照你的状况,选择符合你的选项。

- 要是你与某同事产生了矛盾,关系紧张起来,你将怎么办? ()
 - 他若不理我,我也不理他;他若主动前来招呼我,那么我也招呼他。
 - 请别人帮助,调节我们之间的紧张关系。
 - 从此不再搭理他,并设法报复他。
 - 我将主动去接近对方,争取消除矛盾。
- 如果你被人误解干了某件不好的事情,你将怎么办? ()
 - 找这些乱说话的人对质,指责他们。
 - 同样捏造一些莫须有的事加在对方身上。
 - 置之一笑,不去理睬,让时间来证明自己的清白。
- 如果你的父母之间关系紧张,你将怎么办? ()
 - 谁厉害就倒向谁一边。
 - 采取不介入态度,不得罪任何人。
 - 谁正确就站在谁一边,态度明朗。
 - 努力调节两人之间的关系。
- 如果你的父母老为一些小事争吵不断,你准备怎么办? ()
 - 根据自己的判断,支持其中正确的一方。
 - 少回家,眼不见为净。
 - 设法阻止他们争吵。
 - 威胁他们:如果再吵,就不认他们为父母了。
- 如果你的好朋友与你发生了严重的意见分歧,你将怎么办? ()
 - 暂时避开这个问题,以后再说,以求同存异。



- B. 请与我们俩都亲近的第三者来裁定谁是谁非。
- C. 为了友谊，迁就对方，放弃自己的观点。
- D. 下决心中断我们之间的朋友关系。
6. 当别人嫉妒你所取得的成绩时，你将怎么办？ ()
- A. 以后再也不冒尖了，免得被人嫉妒。
- B. 走自己的路，不管别人持什么样的态度看待自己。
- C. 同这些嫉妒的人争吵，保护自己的名誉。
- D. 一如既往地工作，但同时反省自己的行为。
7. 如果有一天需要你去处理某一件事（不是坏事），而处理这件事的结果不是得罪A，就是得罪B，而A和B恰恰又都是你的好朋友，你将怎么办？ ()
- A. 向A和B讲明这件事的性质，想办法取得他们的谅解，再处理这件事情。
- B. 瞒住A和B，悄悄把这件事做完。
- C. 事先不告诉A和B，事后再告诉得罪的一方。
- D. 为了不得罪A和B，宁可不顾当时的需要，而不去做这件事。
8. 如果你的好朋友虚荣心太强，使你很看不惯，你将怎么办？ ()
- A. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关。
- B. 利用各种机会劝导他。
- C. 听之任之，随他怎么做，以保持良好关系。
- D. 只要他有追求虚荣的表现，就同他争吵。
9. 如果你对某一问题的正确看法被上司否定了，你将怎么办？ ()
- A. 向总经理反应，争取总经理的支持。
- B. 工作消极，以发泄自己的不满。
- C. 一如既往地认真工作，在适当的时候再向上司表达自己的看法。
- D. 同上司争吵，准备离开单位。
10. 如果你同朋友在假日活动安排上意见很不一致，你准备怎么办？ ()
- A. 双方意见都不采纳，另外商量双方都不反对的安排。
- B. 放弃自己的意见，接受朋友的主张。
- C. 与朋友争论，迫使朋友同意自己的安排。
- D. 到时独自活动，不和朋友在一起度假了。

表 5.1 人际关系状态分析表

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	0	1	3	1	3	2	2	2
B	2	0	1	0	2	2	1	3	1	3
C	0	3	2	3	1	0	2	0	3	0
D	3	2	3	2	0	3	0	1	0	1

【评价与分析】

将自己选项按表 5.1 所示分数得分相加，就是你的人际关系状态得分。

0~6 分：你处理人际冲突的能力很弱，非常不善于和周围的人群打交道，遇到事情后，你也只能一个人躲起来独自面对。

7~12 分：你处理人际冲突的能力较弱，一点小小的困难你还能很好应付，一旦出现大的麻烦，你就不知所措，怨天尤人。

13~18 分：表明你处理人际冲突的能力一般，和身边的人关系也较普通，没有什么能为你解决问题的朋友。

19~24 分：你处理人际冲突的能力较强，有时候能冷静分析，所以也能妥当地解决身边的事情。

25 分以上：处理人际冲突，恐怕你是高手，不管什么事情，你都能独当一面，而且让别人对你心服口服。

测试九：环境适应能力测试**【指导语】**

下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，根据你的实际情况从每个项目下面所附的 3 种备选答案中选出 1 个符合你的答案。

- 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要很长一段时间才能适应。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家，只要换一张床，有时也会失眠。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 越是人多的地方，我越感到紧张。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 我的期末成绩多半不会比平时练习差。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 全班同学都看着我，我的心都快跳出来了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 对他（她）有看法，我仍能同他（她）交往。



- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

11. 我做事情总有些不自在。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

15. 有时自己私下里明明把材料背得滚瓜烂熟，可在当众背的时候，还是会出差错。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

【评分规则】

凡是单数号题（1，3，5，7，…），选“是”得-2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得2分。

凡是双数号题（2，4，6，8，…），选“是”得2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得-2分。

将各题的得分相加，即为总分。

【结果解释】

35~40分：心理适应能力强，能较快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人印象好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分：心理适应能力良好。

17~28分：心理适应能力一般，当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易

怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常困惑，因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与其他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得分较高，说明你的心理适应能力较强，但需保持和继续努力；如果你的得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富、各种能力的提高而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习，虚心求教，加强锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。



参考文献

中文部分

1. 边玉芳, 钟惊雷, 周燕, 蒋赟著. 青少年心理危机干预. 上海: 华东师范大学出版社, 2010.
2. 彭晓玲, 栢伟主编. 大学生全程全面心理辅导. 北京: 清华大学出版社, 2008.
3. 中共重庆市委教育工委, 重庆市教育委员会组编. 让心灵追上人生的脚步——大学生心理成长导引. 重庆: 西南大学出版社, 2009.
4. 代祖良, 李小薇主编. 大学生心理健康实用教程. 北京: 科学出版社, 2008.
5. 文军主编. 学校社会工作案例评析. 上海: 华东理工大学出版社, 2010.
6. 马伊里, 吴铎主编. 社会工作案例精选. 上海: 华东理工大学出版社, 2007.
7. 刘宣文主编. 心理咨询技术与运用. 浙江: 宁波出版社, 2006.
8. 陈金定著. 心理咨询技术. 北京: 世界图书出版社, 2003.
9. 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗. 北京: 北京大学出版社, 1994.
10. 曾文星, 徐静. 心理治疗: 理论与分析 [M]. 北京: 北京医科大学中国协和医科大学联合出版社. 1994.
11. 弗洛伊德. 性学三论: 爱情心理学. 西安: 太白文艺出版社, 2004.
12. 李银河. 同性恋亚文化 (李银河文集) (第1版). 内蒙古: 内蒙古大学出版社, 2009.
13. 珍妮特·S·海德, 约翰·D·德拉马特著, 贺岭峰等译. 人类的性存在 (第8版). 上海: 上海社会科学院出版社, 2005.
14. 沃达斯基 (美) 等著, 侯静译. 社会工作与人类服务治疗指导计划. 北京: 中国轻工业出版社, 2005.
15. 安德鲁·R·格兹费尔德著, 石林译. “他们在跟踪我”——变态心理学案例故事. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.
16. 陈昌惠, 沈渔邨, 席廷铭. 精神分裂症的发病率和患病率 [J]. 中国神经精神科杂志, 1984, 17 (5): 312.
17. 张维熙, 沈渔邨. 中国七个地区精神分裂症流行病学调查. 中华精神科杂志 [J], 1998, 31 (2): 72-74.
18. (美) 博克安, 琼斯玛. 人格障碍治疗指导计划 (第1版) (张宁等译). 北京:

中国轻工业出版社, 2005.

19. 教育部社会科学研究与思想政治工作司组编 (2002). 变态心理学. 北京: 高等教育出版社, 2002, 191-192.

20. 贝克等. 人格障碍的认知治疗 (第1版) (翟书涛等译). 北京: 中国轻工业出版社, 2004.

21. 林内翰. 边缘性人格障碍治疗手册 (吴波译). 北京: 中国轻工业出版社, 2009.

22. 宋东峰, 傅文青, 孔明, 孙晓宇. 大学生边缘型人格障碍患病率调查. 中国临床心理学杂志 [J], 2009, 17 (3): 342-344.

23. 保罗·贝内特. 异常与临床心理学 (第1版) (陈传锋, 严建雯, 金一波等译). 北京: 人民邮电出版社, 2005, 202-203.

24. 钱铭怡主编. 变态心理学 (第1版). 北京: 北京大学出版社, 2006, 377.

25. B. E. Gilliland, R. K. James 著, 肖水源等译. 危机干预策略. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.

英文部分

1. Bailey J. M., Pillard R. C.. A genetic study of male sexual orientation [J]. *Archives of General Psychiatry*, 1991. 48: 1089-1096.

2. Bailey J. M., Pillard R. C., Neale M. C., Agyei Y.. Heritable factors influence sexual orientation in women [J]. *Archives of General Psychiatry*, 1993. 50: 217-223.

3. Bailey J. M., Dunne M. P., Martin N. G.. Genetic and environmental influences on sexual orientation and its correlates in an Australian twin sample [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000. 78: 524-536.

4. Hamer D. H., Hu S., Magnuson V. L., Hu N., Pattatucci A. M. L.. A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation [J]. *Science*, 1993 July, 261: 321-327.

5. Bailey J. M., Willerman L., Parks C.. A test of the maternal stress theory of human male homosexuality. [J]. *Archives of Sexual Behavior*, 1991. 20 (3): 277-293.

6. Blanchard R.. Birth order and sibling sex ratio in homosexual versus heterosexual males and females [J]. *Annu Rev Sex Res*, 1997. 8: 27-67.

7. Blanchard R., Klassen P.. H-Y antigen and homosexuality in men [J]. *Journal of Theoretical Biology*, 1997. 185 (3): 373-378.

8. Heino F. L., Meyer-Bahlburg, Curtis Dolezal, Susan W. Baker, Maria L. New. Sexual Orientation in Women with Classical or Non-classical Congenital Adrenal



Hyperplasia as a Function of Degree of Prenatal Androgen Excess [J]. *Arch Sex Behav*, 2008. 37: 85-99.

9. Ingeborg L. Ward, Kathleen E. Stehm. Prenatal stress feminizes juvenile play patterns in male rats [J]. *Physiology & Behavior*, 1991, 9. 50 (3): 601-605.

10. Lee Ellis M., Ashley Ames, William Peckham, Donald Burke. Sexual Orientation of Human Offspring may be Altered by Severe Maternal Stress during Pregnancy [J]. *The Journal of Sex Research*, 1988. 25 (1): 152-157.

11. Manning J. T., Scutt D., Wilson J., Lewis-Jones D. L. The ratio of 2nd to 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and oestrogen [J]. *Human Reproduction*, 1998. 13 (11): 3000-3004.

12. Terrance J. Williams, Michelle E. Pepitone, Scott E. Christensen, Bradley M. Cooke, Andrew D. Huberman, Nicholas J. Breedlove, Tessa J. Breedlove, Cynthia L. Jordan, S. Marc Breedlove. Finger-length ratios and sexual orientation [J]. *Nature*, 2000. 404: 455-456.

13. Udry J. R.. Biological limits of gender construction [J]. *Am Sociol Rev*, 2000. 65: 443-57.

14. Banks A., Gartrell N. K.. Hormones and Sexual Orientation: A Questionable Link [J]. *Journal of Homosexuality*, 1995. 28 (3 & 4): 247-268.

15. LeVay S.. A difference in hypothalamic structure between heterosexual and homosexual [J]. *Science*, 1991. 253 (5023): 1034-1037.

16. Byne W.. The Biological Evidence Challenged [J]. *Scientific American*, 1994. 50-55.

17. Bailey J. M., Bobrow D., Wolfe M., Mikach S.. Sexual orientation of adult sons of gay fathers [J]. *Developmental Psychology*. 1995. 31 (1): 124-129.

18. Biblarz T. J., Stacey J.. How Does the Gender of Parents Matter? [J]. *Journal of Marriage and Family*, 2010. 72 (1): 3-22.

19. Golombok S., Tasker F.. Do parents influence the sexual orientation of their children? Findings from a longitudinal study of lesbian families [J]. *Developmental Psychology*, 1996. 32 (1): 3-11.

20. Bailey J. Michael, Zucker, Kenneth J.. Childhood sex-typed behavior and sexual orientation: A conceptual analysis and quantitative review [J]. *Developmental Psychology*, 1995. 31 (1): 43-55.

21. Bem Daryl J.. Exotic becomes erotic: A developmental theory of sexual orientation [J]. *Psychological Review*, 1996. 103 (2): 320-335.

22. Naotaka Shinfuku. Care Provider Perspective; Focus on Asia [J]. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 2000, September. 8 (2): 39-49.

23. Shih RA, Belmonte PL, Zandi P. P.. A Review of the Evidence from Family, Twin and Adoption Studies for a Genetic Contribution to Adult Psychiatric Disorders. [J]. *Int Rev Psychiatry*, 2004. 16; 260-83.
24. Harrison P. J., Owen M. J.. Genes for Schizophrenia? Recent Findings and Their Pathophysiological Implications [M]. *Lancet*, 2003. 361; 417-419.
25. Ross C. A., Margolis R. L., Reading S. A. J., Pletnikov M., Coyle J. T. [J]. *Neurobiology of Schizophrenia. Neuron*, 2006. 52; 139-53.
26. Andreasen N. C.. A Unitary Model of Schizophrenia; Bleuler's 'Fragmented Phre' as Schizencephaly [J]. *Arch Gen Psychiatry*, 1999. 56; 781-87.
27. Ross C. A., Margolis R. L., Reading S. A. J., Pletnikov M., Coyle J. T [J]. *Neurobiology of Schizophrenia. Neuron*, 2006. 52; 139-53.
28. Daniel T-Y Tsoi, Michael D. Hunter, Peter W. R. Woodruff. History, aetiology, and symptomatology of schizophrenia [J]. *Psychiatry*, 2008. 7 (10); 404-409.
29. Zubin J., Spring B.. Vulnerability - A New View of Schizophrenia [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1977. 86 (2); 103-124.
30. Lieb K., Zanarini M. C., Schmahl C., et al. Borderline personality disorder [J]. *Lancet*, 2004. 364; 453-461.
31. Dahl, A. A.. Heritability in personality disorders - an overview [J]. *Clinical Genetics*, 1994. 46; 138-143.
32. Goyer P., Andreasen P. J., Semple W. E., et al.. Positron - emission tomography and personality disorders [J]. *Neuropsychopharmacology*, 1994. 10; 21-28.
33. Livesley W. J., Jang K. L., Vernon, P. A.. Phenotypic and genetic structure of traits delineating personality disorder [J]. *Arch Gen Psychiatry*, 1998. 55; 941-94.
34. Hinshaw S. P.. Impulsivity, emotion regulation, and developmental psychopathology: specificity versus generality of linkages [J]. *Ann N Y Acad Sci*, 2003. 1008; 149-59.
35. White C. N., Gunderson J. G., Zanarini M. C., Hudson J. I.. Family studies of borderline personality disorder: a review [J]. *Harv Rev Psychiatry*, 2003. 11; 8-19.
36. Brown G. R., Anderson B.. Psychiatric morbidity in adult clients with childhood histories of sexual and physical abuse [J]. *American Journal of Psychiatry*, 1991. 148; 55-61.