

谈大学生心理卫生与咨询

厦门大学 (361005) 罗杞秀

在现代社会里,心理卫生与心理咨询愈来愈被人们重视。国家教委曾经在各大学进行抽样调查,发现大学生心理疾病患病率高达20.23%。因此,在高等学校做好大学生的心理卫生工作与心理咨询具有现实和深远的意义。

一、心理卫生的概念

心理卫生,也有人称为精神卫生,是相对生理卫生来说的。如我们注重身体健康,这是属于生理卫生;我们注重心理健康,这是属于心理卫生。

心理卫生原来的含义是指维护心理健康,后来,在实践应用中,心理卫生却有三个含义:一是指心理卫生学;二是指心理卫生工作;三是指心理健康状况。这三个含义既有联系又有区别。

心理卫生的功能可分为三级:初级功能是指预防与矫治心理疾病;中级功能是指增强和完善心理调节能力;高级功能是指个体和社会的心理健康发展。

二、大学生心理卫生的任务

(一)研究大学生心理健康的形成、发展与变化的特点。

1. 孤独与合群的矛盾。

大学生处在青年中、晚期,在这个阶段心理上出现与他人建立亲密关系的需要,但又存在另一方面,即孤独、烦恼等。大学生如何解决好这对矛盾,以及大学如何指导、帮助大学生处理好这对矛盾,对大学生的身心健康发展起着重要的作用和影响,尤其在友谊与爱情方面更应给予指导。

2. 现实与理想的矛盾

大学生的自我意识,明显分化为:“现实的自我”(Me),这是作为客体被观察者

的自我;“理想的自我”(I),这是作为主体观察者的自我。这两个自我常发生矛盾,当发生矛盾时,需要寻求统一,最佳的方式是采取积极的统一。因此,指导与帮助大学生正确认识现实与理想的矛盾,对大学生进行远大理想的教育,同时帮助大学生认识现实,包括认识自己的现实和社会的现实,不断从积极方面来进行自我调节。

3 自卑与超越的矛盾。

自卑心理是由于低估自己的能力而产生的情绪体验,也称为自卑感。超越是指一个人的抱负水平,即优越感的目标。

自卑与超越的矛盾是身心发展的基本动力之一。青年人存在自卑感并不可怕,问题在于要注意想办法解决它,如果能解决好,便能促进身心的健康发展,实现理想的目标。

(二)研究大学生个体和群体心理卫生的特点及影响因素。

1. 大学生,尤其是新生的适应性问题。从中学到大学,在新的环境中出现的问题,生活问题,学习方法问题等,都需要大学的教师和领导给予关怀和指导。

2. 社会交往,建立良好的人际关系,对于大学生身心健康发展有实际意义和深远的影响。人的个性发展,很多成份是在社会交往中发展起来的。社交能力的培养也是大学生的“必修课”之一。

3. 大学生的行为问题。培养良好的行为习惯是从小到大都需要的,按社会的道德规范约束自己的行为,防止偏离行为的出现,培养健全的人格。

三、心理咨询

(一)心理卫生与心理咨询的关系。

心理咨询是心理卫生领域中的一个重要方面。心理卫生服务的对象，主要是广泛的正常人，它的目标在大学里主要是维护和增进广大的大学生的心理健康。

(二) 心理咨询与治疗的基本原理。

咨询(Counseling)一词来自拉丁语 *Consulere*，它具有考虑、反省、深思、忠告、交谈等意思。

心理咨询是指导者给来访者的帮助，它的基本技术是运用言语为手段，在指导者和来访者之间相互产生的作用。

心理治疗的基本原理，是心理医生以和来访者建立良好关系为桥梁，运用言语手段或用现代治疗仪器，帮助来访者调整情绪、情感，改变态度和行为，增强自我心理调节能力，克服心理障碍或心理疾病，恢复和促进来访者的心理健康。

心理咨询与治疗的基本原理是通过心理暗示起作用，增强来访者的心理调节能力，达到克服心理障碍，维护和增强其心理健康之目的。现在世界上心理咨询与治疗的学说有精神分析学说；行为主义学说；人本主义学说；认知学说及其他学说。而其具体的心理治疗方法已多达250余种。

(三) 心理咨询与治疗的基本原则和方法。

原则：

1. 交朋友的原则。
2. 全人生指导的原则。
3. 启发、疏导的原则。
4. 一般性与特殊性相结合的原则。
5. 咨询与治疗相结合的原则。

方法：

基本的方法是：了解——综合分析——

诊断——疏导或治疗四个阶段，这四个阶段组成心理咨询与治疗的基本程序。

具体的方法，目前国内外已多达250余种。例如，暗示疗法、行为疗法、音乐疗法、精神分析疗法、认知疗法、理性、情绪疗法、来访者中心疗法、生物反馈疗法、静默疗法、森田疗法、园艺疗法、催眠疗法……，等等。

这里着重介绍一下应用催眠方法进行心理治疗。应用催眠技术可治疗各种心理障碍和各种神经症状。什么是催眠方法？心理医生主要用言语诱导，使来访者进入催眠状态，催眠状态是类似睡眠，不等于睡眠，它是一种“特殊形式”的意识活动。催眠的原理是人的意识转换状态。人具有无意识和有意识，两者会相互转换。催眠状态就是使人的无意识在当时占居大脑皮层的主要位置，是一种特殊的意识转换形式，是抑制过程在大脑皮层局部地扩散。深度的催眠状态是由于人的大脑皮层高度抑制，过去的经验被封锁，对新的刺激信息的鉴别与批判力大为降低，从而使当作刺激的“导语”进行心理暗示时具有几乎不可抗拒的巨大力量，这就是“导语”为什么具有权威性的缘故。这样，在催眠状态下，来访者大脑就能更好地接受新的信息，良好的心理暗示就起了心理治疗的作用。当然，应用催眠方法进行心理治疗不是简单的一种方法，而是根据来访者的症状，选用各种心理治疗的理论和技术，在催眠过程中进行治疗，来达到治愈的效果。

(作者系厦门大学高等教育科学研究所心理学副教授)。

(1996年3月15日收稿)

欢迎订阅《中国校医》杂志，
欢迎您向本刊投稿！