

## 导言

5.25是“我爱我”的谐音,对此,人们发起的解释是:爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我,接纳自我,体验自我价值,然后我们才能用尊重、理解、接纳的态度与人相处,才能与他人同心协力。

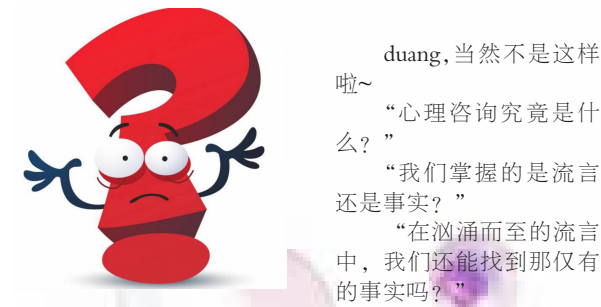
为了倡导大学生注重自身心灵成长,关注健康人格塑造和良好心理素质培养,2015年5月我校从学校、学院、社团、班级四个层面开展了精彩纷呈的心理健康月活动,其中,沙湖蕊报社开展了“大学生对心理咨询的态度及其求助意识”的问卷调查,从我校学生对心理咨询的基本态度,学生的心理求助意识,学生对专业心理咨询师的期望以及对学校心理健康教育中心的了解程度四个方面进行了深入调查,以便心理健康教育中心能为学生提供更具有针对性的服务。  
本次问卷调查的对象是湖北大学在校学生,共发放1800份问卷,其中男生占47.75%,大一、大二、大三所占的比例分别是36.45%、36.45和27.1%,文理分布分别是41.92%和58.08%,在大面积采样的同时,我们积极宣传我校心理健康教育中心的各项基本信息,提高了中心的知晓率。

## 心理咨询万花筒

“在日常工作中我们经常会遇到这样一种尴尬的情形:我们一厢情愿地希望有较严重心理问题的学生能主动地走进心理诊所,或建立严密的心理预警和干预网络,以期尽早发现有心理问题的学生。可现实的情况是:多数学生宁愿极力掩盖心理疾患也不愿进行“专业的心理求助”。当然这种情况的产生有多层次、多结构的深刻而复杂的原因,其中有文化的、社会的或是教育的因素等等。同时也预示高校当前的心理健康教育工作需要从培养大学生的“求助意识”着手,进而促进其求助行为。”——沙湖蕊报社指导老师孙维燕

本次调查结果显示:只有半数学生(54.68%)对心理咨询“了解”或者“比较了解”,还有将近一半的学生(45.32%)对心理咨询的概念比较陌生。

在小编眼中,心理咨询或许是酱紫滴:  
**心灵的万花筒** 包治百病,悲伤、痛苦、失望、焦虑、忧虑等都会被移除心灵之外;  
**精神的拐杖** 无力行走的人,仅凭拐杖,就可以重新迈步前行;  
**情绪的垃圾** 情绪的垃圾桶 我们可以任性地在里面倒入无穷无尽的负面情绪;  
还是心灵鸡汤,加油站,迷茫时的指南针,告解室……



duang,当然不是这样啦~  
“心理咨询究竟是什么?”  
“我们掌握的是流言还是事实?”  
“在汹涌而至的流言中,我们还能找到那仅有的事实吗?”

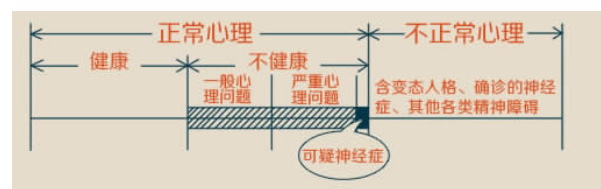
在我们调查的823份数据中,只有不到五分之一(16.04%)的学生曾经接受过心理咨询,大部分学生迄今为止还没有体验过跟心理咨询师的专业对话。然而不走进心理咨询室,我们根本无法了解什么是真正意义上的心理咨询。

大部分学生(52.13%)对心理咨询的了解来源于书籍、杂志、网络或电视媒体,48.48%的学生了解心理咨询的途径为“学校举办的心理健康教育活动及课程”。值得关注的是,接受过心理咨询的学生比没有接受过心理咨询的学生了解程度更深,途径更多。

然而,在曾接触过心理咨询的学生中,只有16.55%认可其效果,大部分学生认为咨询师只是一味的听,每隔三句话应一个“嗯”,不能给出确实可靠的建议,无法解决自己的问题。让我们来听听专业的心理咨询师对此作何反应。

专家认为早些年学生对于心理咨询的排斥是普遍存在的,不少人认为咨询就意味着有心理疾病。本调查结果显示有64%的学生认为普通大学生都是心理咨询的对象,选择“有精神疾病的学生”的比例不超过6%,说明随着心理健康知识的普及,人们对寻求心理咨询的个体的误解和偏见逐渐减轻。

其实心理咨询面向的是心理正常的群体。在心理咨询的范畴之中,包括“一般心理问题”。悲伤与困苦是每个人生命中无可回避的一部分。倘若心中郁结,难以纾解,寻求心理咨询也是一种较好的选择。在高校,大部分学生面对的是个人成长性的问题,比如情绪调节、沟通困难、恋爱困扰等等,他们直接去心理机构进行咨询即可。少部分学生患有较为严重的心理疾病,这已经超出心理咨询的范畴,需要到医院去看心理医生,进行药物治疗。



据一项调查显示,在美国,有30%的人定期看心理咨询师,80%的人会不定期去看心理诊所。

如今,学生对心理咨询的误解在于,认为心理咨询是万能的,咨询一次就什么问题都解决了。当一次心理咨询结束后,感觉没有帮助自己消除心理问题,便大失所望。

专业的心理老师告诉我们:成长是自己的事情,没有任何一个人比我们更了解自己。心理咨询的基本原则是“助人自助”,咨询师不会直接给出建议,而是通过咨询让来访者看到自己的盲点和未被利用的资源,帮助他们一起探索,做出改变的决定。

心理咨询旨在实现自我的成长与改变,在过程中会让个体看见伤口,然后在咨询师的陪伴下一起缝合伤口,必然伴随着痛苦的蜕变。因此,如果一次咨询之后,你感觉自己很开心,说明效果也不尽如人意哦!最终能否解决问题,根本上取决于来访者自己。来访者是否有强烈的愿望改变自己的现状或问题,改变的决心有多大,是否能够为此付出辛劳,承担痛苦,这些因素才是解决问题的关键。

### 心理咨询≠思想工作

心理咨询作为医学中的一门学科,有着严谨的理论基础和治疗程序,它与思想工作是本质区别的,思想工作的目的是说服对方服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志,而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗,咨询师持客观、中立的态度,而不是对来访者进行批评教育。另外,某些心理障碍同时具有神经生化改变的基础,需要结合药物治疗,这更是思想工作所不能取代的。

### 心理问题≠精神病

心理咨询在我国是一门起步较晚的新兴学科,有一种神秘感。来访者通常都是左顾右盼,鼓足了勇气才走进诊室,在咨询师反复保证下,才肯倾吐愁苦;或是绕了很大圈子,才把真实的情绪暴露出来。因为在许多人眼里,前来咨询的人很可能有什么不正常或有精神病,要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面的问题。此外,在中国人的传统观念中,表露出情感上的痛苦是软弱无能的表现,对男性来说尤其如此。以上种种原因,使得很多人宁愿饱受精神上的痛苦折磨,也不愿或不敢前来就诊。

其实,心理问题与精神病是两个不同的概念。每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面,都有可能遇到这样那样的问题,导致消极情绪的产生。对这些问题如能采取适当的方法予以解释,问题就能顺利地解决;若不能及时加以正确处理,则会产生持续的不良影响,甚至导致心理障碍。

这样看来,心理问题是日常生活中经常会遇到的,就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私,相反,这表明了个体具有较高的生活目标,希望透过心理咨询更好地自我完善,而不是回避和否认问题,混沌沌沌虚度一生。

### 心理学≠窥探内心

许多来访者不愿或羞于吐露自己的心理活动,认为只要简单说几句,咨询师就应该猜出他心中的想法,要不就表明咨询师水准不高。其实心理治疗师也是人,他们没有什么特异功能窥见他人的内心世界,他们只是应用心理学的理论和方法,对来访者提供的讯息进行讨论和分析。因此,来访者需详尽地提供有关情况,与咨询师共同探索,一起找到问题的症结。

### 心理医生≠救世主

一些来访者把心理咨询师当作“救世主”,将自己的所有心理包袱丢给咨询师,以为咨询师应该有能耐把它们一一解开,而自己无须思考、无须努力、无须承担责任。然而,心理咨询只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用,他无权把自己的价值观和愿望强加给来访者,更不能替来访者改变或作决定。真正的“救世主”只有一个,那就是自己的。只有改变自己,战胜自己,最终才能超越自我,达到理想目标。

### 心理咨询≠无所不能

一些来访者将心理医生视为“开锁匠”,期盼其能打开所有的心结,所以常常求诊一两次,没有达到所希望的“豁然开朗”的心境,就大失所望。实际上,心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题与来访者的个性及生活经历有关,就像一座冰山,堆积已久,没有强烈的求助、改变的动机,没有恒久的决心与抗衡,是难以冰消雪融的,所以来访者需有打“持久战”的心理准备。



### 每周六晚7点佳片有约

期待您的光临!(详见湖北大学心理健康教育中心官方QQ:322948955)

如果说人生像一部电影,大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕,它充满了学习、成长的挑战,隐藏着困难、起伏和挫折,有时候我们会迷茫甚至沉沦,有时候我们感到痛苦,无助……“我要把自己的秘密告诉一个陌生人,感觉好可怕……”  
“周围同学会怎么看我呢?”  
“我要把自己的秘密告诉一个陌生人,感觉好可怕……”  
“自己的问题应该自己解决,怎么可以指望别人”  
当问及“如果你周围有朋友或同学寻求心理咨询,你会怎样看待和对待他?”,“如果你去心理咨询,你认为别人会如何看待和对待你?”,数据显示大多数(70%-80%)学生认为“这是正常的行为,应该关心和帮助”,仍有10%左右的学生认为“应该避而远之”。有趣的是,同学们对于他人接受心理咨询的接纳度远远高于自己接受心理咨询的接纳度,64.03%同学认为“如果我周围的朋友接受心理咨询,这是正常现象,应该给予关心和帮助”,然而,大部分的同学认为“如果我去做心理咨

本校区地址:  
大学生活动中心背面2楼(88666383 88739571)  
阳逻校区地址:  
三栋学生宿舍侧面1楼(89637001)  
预约时间:  
周一至周五  
8:30-11:30;  
14:00-17:30;  
周六 8:30-11:30  
预约方式:  
当面预约/电话预约  
中心网站:  
<http://soft.psy.com.cn/2008/hbdx/>湖北大学主页“快速链接”栏,点击“心理健康”

## 心理咨询中的保密

在此次调查中,“不愿讲出心中的秘密”是大部分学生不接受心理咨询的原因,另外“害怕引起周围同学非议”、“想自己解决”、“担心保密性”也是重要的原因。而在心理咨询中,为当事人保密,是对心理咨询师职业道德的最基本要求。当然,保密有不同的层次。  
第一层次:任何您的个人资料都是绝对保密的,如姓名、住址、电话号码等等。  
第二层次:并非您独有的那些材料,这些材料即使有人知道也无法据此判断那就是你,例如很多心理问题的表现,都是成千上万来访者所共有的。心理咨询师有时需要将您的这方面的情况与他的同行讨

### 沙湖蕊心理健康报社

沙湖蕊报社成立于2011年9月,前身是湖北大学心理卫生协会编辑部,现为湖北大学心理健康教育中心指导下的社团,以关注大学生心理健康为宗旨,主要负责《沙湖蕊》心理健康教育报的编辑与发行工作,并结合大学生心理健康中心完成各项宣传工作,以及开展与心理健康教育主题相关的各类活动。报纸至今已发行44期,每期印数5000份,覆盖湖北大学本部和阳逻校区所有学生宿舍和心理咨询室。从新闻采写到审稿排版、印刷发行以及最后对报纸进行读者反馈意见的收集,《沙湖蕊》心理健康报凝聚着每一位报社成员的心血。

## 你为什么不求助?

心理咨询是一件再正常不过的事情,就像我们感冒、发烧需要打针吃药一样,当我们的心灵遭到重创,负面情绪堆积,也需要定期清理。可能是真正去尝试心理咨询,难免还是有些犹豫呢。

“周围同学会怎么看我呢?”  
“我要把自己的秘密告诉一个陌生人,感觉好可怕……”  
“自己的问题应该自己解决,怎么可以指望别人”

当问及“如果你周围有朋友或同学寻求心理咨询,你会怎样看待和对待他?”,“如果你去心理咨询,你认为别人会如何看待和对待你?”,数据显示大多数(70%-80%)学生认为“这是正常的行为,应该关心和帮助”,仍有10%左右的学生认为“应该避而远之”。有趣的是,同学们对于他人接受心理咨询的接纳度远远高于自己接受心理咨询的接纳度,64.03%同学认为“如果我周围的朋友接受心理咨询,这是正常现象,应该给予关心和帮助”,然而,大部分的同学认为“如果我去做心理咨



## 心理咨询中的保密

论,以便给您提供更好的咨询。  
第三层次:当您提供的信息或透露的言辞中,有自杀或者伤人的行为时,咨询师可以不保密。  
在咨询中,来访者应该坦诚与咨询师交流自己的想法,这样对于咨询最有利,当然信任感和安全感是逐渐建立起来的,需要咨询师和来访者共同努力。  
求助是无能的表现?  
另外,我们发现通常女生比男生更愿意寻求心理咨询的帮助,原因在于不少男生认为寻求心理咨询是“软弱”、“无能”的表现。其实,善于利用资源,善于寻求帮助是“智者”的行为。

调查显示有83%的同学知道学校有心理健康教育中心,也有超过半数以上的学生知道我校心理健康教育中心的具体地址,但是只有极少部分学生清楚中心的联系方式和咨询时段。这说明我校心理健康教育中心在学生中普及性不够。虽然在每年的心理健康月开展了各类丰富多彩的活动,但活动的参与人员多为心理健康部、心理卫生协会、沙湖蕊报社的社员以及各院心理健康部和班级心理委员,对普通同学的渗透不够。  
为了提升中心的知晓率,沙湖蕊社团借此次健康月活动契机,制作了路标和指示牌,帮助同学们在需要心理求

### 湖北大学心理健康教育中心

助的时候能顺利找到我校的心理健康教育中心。

此次调查我们了解到本校心理健康中心的知晓度,大学生对心理咨询的了解程度,大学生对心理咨询的态度等问题。通过本次调查我们了解了大学生排斥心理咨询的原因,并且相信,如果我们我们对心理咨询了解更多并且端正态度,就能更好的了解自己,更好的成就未来。  
现在的你是不是对心理咨询有了更多的认识呢?心理咨询不是豺狼虎豹,相反,它会帮助你成长,修复你层层掩盖下的伤口。

## 理想的心理咨询师



的学生选择了26-40岁之间的咨询师,选择55岁以上的不到5%,这说明绝大部分学生“偏爱”年轻咨询师,且无论是男生还是女生,都希望选择女性咨询师。

当被问及“你认为心理咨询师应具备以下哪些特点”时,被选择最多的是“有亲和力,能认真倾听并尊重我的感受”,这或许可以解释,为什么绝大多数学生更青睐女性咨询师,因为从社会刻板印象来看,女性在倾听、理解以及共情方面做得比男性更好。

从这个角度出发,偏爱年轻的咨询师,也跟大学生需要被“理解”有很大的关系。大学生的年龄在18到22岁,选择与自己年龄相仿的咨询师,被认为更能相互理解、更有共同话题。然而,由于行业的特殊性,在成为一名合格的心理咨询师之前,咨询师需要接受多年的专业基础知识的学习和咨询实务训练,以及一定年限的个案经验和督导经历,这导致心理咨询行业不会出现太年轻(25岁以下)的从业者,平均年龄大约在35岁到50岁。



## 湖北大学心理健康教育中心

湖北大学心理健康教育中心  
“属阳光打在你的脸上,温暖留在每个人的心里”

预约热线: 88666383/88739571  
中心地址: 大学生活动中心背面2楼  
咨询预约时间: 周一至周五 8:30-11:30  
14:00-17:30  
周六 8:30-11:30  
每周六晚7点播放心理电影, 欢迎观看!

尊重  
理解  
接纳