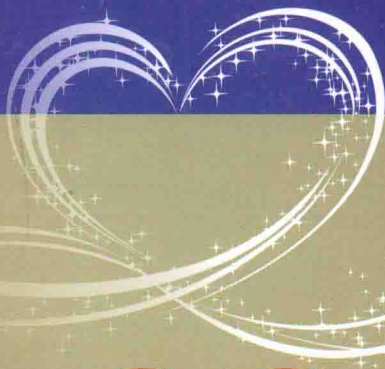


重庆市科委科普资助项目



大学生 心理导航手册

DAXUESHENG XINLI DAOHANG SHOUC

主 编 吉浩玮 邹春霞



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

重庆市科委科普资助项目

大学生 心理导航手册

DAXUESHENG XINLI DAOHANG SHOUC

主 编 吉浩玮 邹春霞
副主编 姚长红 刘明兰
参 编 孔 雷 谭思宇 蹇 佳
主 审 杨 桂

重庆大学出版社

内容提要

本书是根据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的要求,结合在校大学生的心理健康状况而编写的。

全书主要围绕大学生应该具备的心理学基础知识展开较详细的论述,并针对大学生在大学生生涯中经常遇到的各种心理问题,运用心理学的理论和知识加以解释和引导,目的在于帮助大学生掌握心理学的基本知识和应对心理问题,提升大学生的心理承受能力,使大学生真正成为符合社会需求、身心健康的人才。

本书共有9章,涉及大学生健康心理培养、健全人格培养、大学生生活适应能力培养、学习能力培养、人际交往技能培养、网络心理健康培养、压力及情绪管理能力培养、恋爱能力培养以及危机事件处理能力培养等方面的内容。

本书不仅可以作为在校大学生公共基础课程的教材,还可以作为社会上的青少年以及对心理健康维护有需求的广大读者的心理健康教育的书籍。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理导航手册/吉浩玮,邹春霞主编. —重庆:重庆大学出版社,2015.9
ISBN 978-7-5624-9200-9

I. ①大… II. ①吉…②邹… III. ①大学生—心理健康—健康教育—手册 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 132507 号

大学生心理导航手册

主 编 吉浩玮 邹春霞

副主编 姚长红 刘明兰

策划编辑:梁 涛

责任编辑:陈 力 邵孟春 版式设计:梁 涛

责任校对:关德强 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川渝彩色印务有限责任公司印刷

*

开本:720×960 1/16 印张:12.5 字数:196 千

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5 500

ISBN 978-7-5624-9200-9 定价:26.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言 QIAN YAN



大学是学生身心发展的关键时期，在这个时期，大学生将面临着知识储备、潜能开发、交友恋爱、就职择业等一系列重大人生课题。当面临这些重要且长期的选择时，大学生需要既有安全感又有知识体系的老师和同学对其指引、鼓励和陪伴。

大量研究资料和事实表明，当大学生遇到心理危机时，只有 11% 的人主动寻求帮助，84.4% 的人很少或偶尔寻求帮助，4% 的人从不寻求帮助。因此，大学生们非常需要一本内容贴近大学生生活、通俗易懂的心理健康枕边读物。这本书既有理论知识，又有较强的实用性和可读性内容；既可作为高校心理健康课程的教材或教学参考用书，也可作为大学生心理健康教育自助读物。本书能帮助大学生完成自我测评，帮助大学生更好地认识自我、完善自我、提升心理自我教育的能力，并教给学生心理调适的技巧，以及解决常见心理问题的自助方法。于是，《大学生心理导航手册》应运而生。

本书是重庆市科委在 2014 年 9 月立项资助的科普读物，主要围绕学生在大学生涯中经常遇到的各种心理问题，运用心理学的理论知识加以阐释和引导，帮助大学生提高自身的心理承受能力，真正成为符合社会需求、身心健康的人才。

本书由杨桂策划并担任主审，吉浩玮、邹春霞担任主编，负责全书的总纂、统稿、修改和定稿工作。姚长红、刘明兰担任副主编，孔雷、谭思宇、蹇佳等参与了相关章节的具体编写工作。

本书在编写过程中，参阅了大量书刊和相关论著，并吸取了其中的最新研究成果和有益经验，恕不一一注释，在此谨向原作者致以衷心感谢！特别应该提到的是，本书在编写过程中得到了西南大学陈旭教授和江琦副教授等心理学专家的悉心指导和鼎力支持，在此一并表示感谢！

我们相信，本书将会是心理学教师的好帮手，大学生解决常见心理问题的好工具，将陪伴同学们度过愉快的大学生活。但由于编者水平有限，本书难免存在一些问题和不足，恳请专家、读者批评指正，以便再版时修正、完善。

编 者
2015 年 5 月

目 录 MU LU

第一章 健康成长从心开始——心理与健康导航	1
第一节 现代心理健康教育的新概念	1
第二节 现代大学生常见的心理问题	6
第三节 现代大学生心理健康维护	14

第二章 学会适应悦纳自我——大学生活适应导航	25
第一节 大学生环境适应的特征	25
第二节 大学生常见的适应问题及应对策略	29
第三节 自我接纳与自我调控	34

第三章 大学生活的主旋律——大学生学习心理导航	41
第一节 大学生学习的特点	42
第二节 大学生学习常见的心理困扰及其调适	49
第三节 大学生创造性思维的培养	54

第四章 主动交往享受友情——大学生人际交往导航	62
第一节 大学生人际交往的特点与问题	62
第二节 大学生人际交往的影响因素和心理效应	68
第三节 大学生人际交往的技巧	74

第五章 青苹果与红苹果——大学生恋爱心理导航	83
第一节 大学生爱情观透视	84
第二节 大学生常见恋爱心理问题调适	90
第三节 大学生恋爱与性心理指导	95
第六章 接受挑战永不言弃——大学生挫折心理导航	110
第一节 挫折与大学生心理发展	111
第二节 大学生受挫后的心理防卫与自我调适	116
第三节 大学生挫折应对与压力管理	124
第七章 我的情绪我做主——大学生情绪管理导航	135
第一节 大学生的情绪特点	135
第二节 大学生情绪困扰及其调适	140
第三节 大学生健康情绪的培养	145
第八章 网络是把双刃剑——大学生网络心理导航	151
第一节 大学生网络心理概述	151
第二节 大学生网络心理透视及指导	157
第三节 大学生网络心理问题及其调适	163
第九章 珍爱生命活在当下——大学生积极心态导航	172
第一节 大学生消极心态透视	172
第二节 消极心态与积极心态的比较分析	177
第三节 大学生积极心态的塑造	181
参考文献	191

第一章 健康成长从心开始

——心理与健康导航

前言:

身心健康是人生的第一笔财富。对刚刚进入大学时代的大学生来说,心理健康比身体健康更加重要,是学业进步、事业发展、生活快乐的基础。一切智慧、成就、财富和幸福都与健康的心理密不可分。

第一节 现代心理健康教育的新概念

一、概念引入

(一)世界卫生组织提出的“五快三良好”的健康标准

“五快”标准是针对人的生理健康而言的,内容如下:

- (1)吃得快。指人有食欲,胃口良好,不挑食物,饭量合适。
- (2)便得快。指人有便欲,能很快排完大小便,而且感觉良好。
- (3)睡得快。指人有睡意,上床即能很快入睡,睡眠良好,醒后精神饱满。
- (4)说得快。指人的思维敏捷,语言运用准确,言语表达流畅。
- (5)走得快。指人走路步行时,脚步自如,行动灵敏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言的,内容如下:

(1)良好的个人性格。指的是个人情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

(2)良好的处世能力。指的是个人观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

(3)良好的人际关系。指的是个人在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人充满热情。

(二)我国学者提出的心理健康7条标准

(1)智力正常。智力由人的观察力、注意力、想象力、思维能力和实践活动能力等构成。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。无论是国际疾病分类体系,还是中国精神疾病分类体系,都把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和异常行为。事实上,智力的异常,常导致其他心理功能出现异常。

(2)情绪协调,心境良好。情绪在心理活动中起着核心的作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

(3)一定的意志品质。意志是一个人能动性的集中体现,是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性,又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

(4)人际关系和谐。个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径,其表现为:一是乐于与人交往;二是在交往中保持独立而完整的人格;三是能够客观评价别人,友好相处,乐于助人;四是交往中积极态度多于消极态度。

(5)能动地适应环境。不能有效处理与周围现实环境的关系,是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。个体应具备对现实环境的能动适应和改造的能力,有积极的处世态度。与社会广泛接触,对社会现状有较清晰正确的认识,其心理行

为能顺应社会文化的进步趋势,勇于改造现实环境,以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

(6)保持人格完整。人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性,培养健全人格。

(7)符合年龄特征。与人生各阶段生理发展相对应的是心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康者应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,这意味着心理发育有问题,要进行自我调节。人们的环境适应能力,往往标志着一个人的精神活动的健康水平。

二、知识链接

人类的心理发展有广义和狭义之分。广义的心理发展包括心理的种系发展、心理的种族发展和个体心理发展。狭义的心理发展是指个体的心理发展,是个体从出生到成熟到衰老的整个生命历程中的心理发展。发展意味着生长,从简到繁,从低级到高级。因此,心理发展具有如下4个基本特性。

1. 整体性

个体心理是由各种心理过程和现象组成的有机联系的整体。心理发展是在各种心理过程和相互作用中实现的。理解心理发展的整体性需要把握两个要点:第一,整体心理活动有其独特的综合性,它不等同于各种心理现象特征相加的集合;第二,心理的发展是在各种心理过程紧密联系、相互制约、相互作用的互动关系中进行的。

2. 社会性

人的心理发展受到人类社会环境的制约,并在社会生活条件下及人际交往过程中得以实现。维果斯基指出,人的高级心理机能的发展由社会文化所决定,是通过语言符号的中介作用而不断内化的结果。语言符号的运用本质上就是人与人之间交往的体现。可见,个体的心理发展是受社会制约的。



3. 活动性

个体心理的发展是主体与客体之间相互作用的结果,而主客体相互作用的桥梁就是活动。心理发展不能简单地以先天排定的发展顺序展开,也不能机械地归结为后天环境所决定。对心理发展起决定作用的是主体与客体之间的相互作用(皮亚杰)。两者的相互作用是指:外界环境对个体的刺激和要求,主体对客观环境采取的一系列活动,动作和活动是主客体相互作用的中介。

这里的动作和活动包括外部动作和内化活动两个方面。“活动的内化,也就是外部的活动逐步改造内部智力的活动”(列昂节夫),这就是说,内化是一种过程,一种特殊的转化过程。内化过程表现为概括化、语言化、简约化和超越化。在这里,超越是指能够超出外部活动的界限而将大学生心理健康教育转化为内部智力的活动。

4. 规律性

心理发展的规律性表现在心理发展的普遍性和特殊性的统一、心理发展的方向性和顺序性、心理发展的不平衡性等方面。

(1)心理发展的普遍性和特殊性的统一。人的个体心理都具有独特性,不可能存在两个人心理特征完全相同的现象,这是心理的个性。心理发展又具有共性,共性是寓于个性之中,又从个性中抽象出来的共同特征。个体的心理活动,是共性和个性的统一体,即遵循着普遍性和特殊性统一的规律。

(2)心理发展的方向性和顺序性。心理发展的方向性是指心理发展的指向,一般来说,发展的趋向是从简单向复杂、从低级向高级发展。心理发展的顺序性是指心理发展遵循着确定的序列,如从婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期到中老年期的发展变化。这个发展次序是固定的,不能颠倒的。心理发展的方向性和顺序性是先天排定的。

(3)心理发展的不平衡性。心理发展的不平衡性是指个体一生的心理发展并不是随年龄的增长而匀速前进的,它是按不均衡的速率向前进展的,即在一生的发展历程中,有的时期发展速度快,有的时期发展速度缓慢,呈现出了发展的快速期和缓慢期。

三、心理案例

一个本不该发生的校园悲剧

2007年,韩国留学生赵承熙在美国大学校园制造了震惊世界的枪击惨案。作为一个家庭教育缺失、自身性格扭曲、文化融合失败造成的典型悲剧,我们需要从其心理发展的角度进行剖析,并引以为戒。

赵承熙生于韩国,8岁时跟随父母移民美国密歇根州的底特律。根据弗吉尼亚理工学院的资料显示,他是该大学英语专业四年级本科生,是韩国公民并持有美国永久居留证,常住于山特维尔市(Centreville)。他于2003年毕业于弗吉尼亚州费尔法克斯县的西菲尔特高中(Westfield High School),父母经营一家干洗店,忙于工作,并长期往返于韩美之间,对赵承熙缺乏关心和管教。

2005年,赵承熙曾被弗吉尼亚州蒙哥马利县当局短期羁留并接受心理评估,评估结果为他心智不健全、已构成对其本人的生命威胁。特别法官命令赵承熙到县医院心理科门诊接受诊治,赵承熙也遵照就医,随后医生检查发现他患有严重的忧郁症。弗吉尼亚理工学院的发言人称赵承熙是个“不合群的人”,并说学校为找关于他的资讯费了很大劲。学校里有一个韩国学生俱乐部,但俱乐部主任说赵承熙从来不与韩国同学交谈。早些时候有人报告赵承熙在宿舍内放火,两名女生报告警方说在校园中被赵承熙跟踪,他的同班女同学报告说他曾用手机偷拍她们。

赵承熙在宿舍杀人之后,曾将一个邮包寄往美国国家广播公司(NBC),邮包寄出后,才前往第二现场杀害30名师生。邮包内包含一张由他自拍的光碟,10页纸上有他的相片打印件和为他所作行为辩解的说辞。因为赵承熙把地址中的美国邮区编号写错了,邮包在路上多走了一天。他所留下的数页文字毫无逻辑性,让人摸不着头脑。可以看出这个人的精神已经濒临崩溃。文字大致是咒骂拥有过多财富的美国富人及其挥金如土的生活方式。

2007年4月21日,纪念遇难者的33块半个足球大小的花岗岩悼念碑按照椭圆形被安放在弗吉尼亚理工学院中央广场上。其中,还包括凶手赵承熙的悼念碑。这是因为,他虽然犯下残忍的罪行,但学校和社会却没能对精神有问题的他提供适



当的治疗和心理咨询,对此感到遗憾,同时也是为了安慰失去他的家人。赵承熙和因为他而死去的人们都是因为忽视心理健康教育而造成的牺牲。

四、专家如是说

在人类的心理发展过程中,婴幼儿期属于第一发展加速期;童年期是发展速度较快的缓慢发展期;少年期是第二个加速发展期;青年期结束,心理发展达到高峰,进入成熟期;中年期处于平稳发展变化期;老年期的心理变化呈下降趋势。

大学生正处于心理发展的高峰期。自古“高处不胜寒”,大学生既享受着发展的愉悦,同时又承受着成长和融入社会的压力。在大学阶段,根据社会发展的需求,结合自己的兴趣爱好,不断发展完善自我,将是大学生保持良好心理状态的前提。

有时,我们依赖青春的身体形成自我神化,认为自己可以无所不能;有时,我们会忘记了身体的存在而过度依赖精神力量,挑灯夜战、通宵上网;有时,我们又会在挫折面前失去自我,看不到自己的力量在哪里……这都是青春的特征、青春的激情。然而激情之后我们需要思考:如何将激情引向理想的彼岸,带领我们获得持久的幸福?我们的激情如何转变成心灵的力量,指引我们成就学业、开拓事业、收获幸福?这种思考将使我们面对“什么样的心理是有力量的”以及“什么样的心理能够完成这样的引领”等问题。

健康的心理最有力!只有健康的心理才能引领我们获得持久的快乐和幸福!让我们一起去经历心理健康的思考和整合的过程,提升我们的心灵力量吧!

第二节 现代大学生常见的心理问题

一、数据解读

根据一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示,20.3% 的人有明显的心理障碍。王登峰博士的研究认为,在校大学生中,出现心理障碍倾向的人占 30%~

40%,有较严重心理障碍的人约占10%。2010年《中国青年报》的一份调查报告显示:在大学生中,大约14%的人出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人出现敌对情绪。尽管如此,只有少数大学生接受了心理咨询方面的专业性帮助,绝大部分并没有真正认识到这些问题的危害,大学生心理问题引发的危机事件也频频发生。

近些年来,大学生心理健康问题受到一定程度的关注,国内外有不少关于大学生心理健康状况的报道。Patch曾在1970年指出,美国普通高校大学生中,约9%的人有中度到重度的心理障碍。美国Duke大学1981—1982年对大学生的心理卫生调查表明,有11.5%的大学生因心理问题而进行心理咨询和治疗。大学生常见心理问题的比率由高至低的顺序如下:适应障碍伴抑郁6%,人格障碍5%,学习问题4.5%,适应障碍伴焦虑3.5%,进食障碍(多食、少食)2.5%,人际关系问题2%,恋爱婚姻问题2%。

在国内,季建林等在1990年应用SCL-90对547名大学生进行调查,其结果表明,心理痛苦水平处于中等程度的大学生达10%以上,在各种心理问题中以强迫、人际关系问题和抑郁所占比例较高。解亚宁、龚耀先应用SCL-90对1127名少数民族大学生的心理健康状况的调查结果表明,约10%的少数民族大学生有着不同程度的心理问题,常见症状包括强迫、人际敏感和偏执。

国内外有关研究表明,大学生具有心理障碍的人为10%~30%,其心理障碍的主要类型包括抑郁、焦虑、强迫、人际关系问题、适应不良和人格障碍等。

二、知识链接

(一)大学生智力及思维发展的基本特点

在生理变化、社会影响和个人独特经历的共同作用下,学生在其心理问题发展中呈现出由变化向稳定转变的趋势。大学生处于儿童期到成年期之间的过渡期——青年期。大学生的感知在少年期发展的基础上,获得进一步提高,已发展到成熟的水平。视觉感受性有了很大的提高,听觉感受性增强。在认知方面的发展,主要表现为智力和思维的发展,其主要特点如下。



1. 智力进入高峰期

国内外的研究证明,青春期是人生发展的第二高峰期。进入大学时代的青年,其智力发展依然处于高峰阶段。无论是记忆能力还是思维能力都处在发展的高峰期。

卡特尔(R. B. Cattell)把智力的结构区分为流体智力和晶体智力两部分。流体智力是随神经系统的成熟而提高的,如知觉速度、机械记忆、识别图形关系等,都不怎么受教育与文化的影响。晶体智力是指通过掌握社会文化经验而获得的智力,如词汇概念、语言理解、常识等以记忆存储的信息为基础的能力。在青年期以前,两者智力都随着年龄增长而提高。在成人阶段,流体智力呈现缓慢下降的趋势,而晶体智力则一直保持相对稳定,并随经验和知识的积累而呈上升趋势。大学阶段的青年,处于承前启后时期,既拥有两种智力同时都在提高的优势,又拥有晶体智力随年龄增加而更加稳定的特点,是智力发展的高峰期。

2. 思维中逻辑的绝对成分逐渐减少,辩证成分逐渐增多

美国心理学家帕瑞(W. Perry)经过研究认为,进入青年期后,个体思维中逻辑的绝对成分逐渐减少,辩证成分逐渐增多,原因之一是由于个体逐渐意识到,其对同一个问题存在多种观点和多种解决方式。他发现青年期的思维发展可以分为3个阶段。

第一,二元论阶段。青年初期的个体对问题的看法非此即彼,要么对,要么错,没有“灰色区”,容易将知识视为固定不变的真理。

第二,相对性阶段。处于这个阶段的个体不再毫无区分地把知识当做不变的真理,而是通过比较不同的理论、方法,进而找到有效的理论和方法。

第三,约定性阶段。个体在分析问题时已有自己的立场和观点,能结合个人的实际情况具体分析,认识到即使是两个相反的观点也都可能是正确的,因为每个观点的出发点不同。这说明青年的思维能力正处于从单一的绝对化思维进入了辩证思维的成熟阶段。

在形式逻辑思维继续发展的同时,辩证逻辑思维趋向成熟和完善。形式逻辑思维,是指在感性认识的基础上对事物本质联系的抽象统一的反映。它所反映的

是事物的相对静止性和不同事物间的确定界限。所谓辩证思维,是指对客观现实本质联系的对立统一的反映,它不仅反映事物之间的区别,而且反映它们之间的相互联系;不仅反映事物的相对静止,而且反映它们的绝对运动。它承认事物自身的同一性,但认定这种同一只存在于差异和对立之中。

3. 再造性思维继续发展的同时,创造性思维也有明显发展

大学生学习的主要任务,是继承人类已经积累起来的知识经验,因此,他们的思维活动基本上是属于再造性思维。但是,大学生再造性思维在继续发展的同时,创造性思维也有明显的发展。思维的创造性主要表现在求异思维、发散思维上。由于知识领域的扩大,加上上大学后受到更多自由思考和自由表达的鼓励,大学生的发散性思维有了迅速发展。这种特点表现在知识概念的掌握与理解上,不仅能将新知识、新概念同化到已有的旧概念和旧知识系统中去,而且能运用新知识、新概念去改造、修正、扩展旧概念。大学生在求知的过程中,思维的触角常常延伸到未知的知识领域,大学生求知已不再只是被动地接受,而是富于批判的吸收,带有一定的探求性和研究性。

4. 思维的独立性和批判性有显著提高

思维独立性是指善于独立地发现问题、思考问题、分析问题和解决问题,不依赖他人,不迷信权威,不盲从领导,不一意孤行。思维的批判性是指善于冷静地思考问题,有主见地评价思维的结果。在这两方面大学生的思维品质都有很显著的提高。大学生思维的独立性和批判性表现为多方面、多层次、多维度,从政治到经济,从日常生活小事到社会问题、国家大事,从群体关系到个人评价,从社会现象到自然现象,他们都有了自己的独立见解和看法,都有着自己认为是合乎理性的标准。

5. 思维的灵活性和敏捷性到达最佳状态

思维的灵活性是指思考和解决问题时,思路灵活,善于发散思维,没有习惯程序,不固执己见,能够随机应变。思维的敏捷性是指思路来得快,解决问题迅速,能当机立断,但不轻率从事。大学生抽象的思维能力达到了相当高的程度,可以用各种概念进行思维,他们对事物的感觉十分敏锐,大脑细胞处于最活跃的时期,分析、



概括、综合、推理运行的速度最快,加之他们又很少受到固定程序的束缚,没有固有的成见左右和干扰,因此,他们的思维富有高度的灵活性和敏捷性。

(二)大学生意志品质的基本特征

随着心理独立性和自我意识控制力的增强,大学生的意志品质迅速提高,大部分学生达到了较好的或自己满意的品质。概括起来,大学生的意志品质有如下一些特征。

1. 自觉性普遍有所提高

随着大学生独立性的增强,生活空间的不断扩大,自我意识有了新的发展,因而行动的目的性、自觉性比中学生有了明显的提高。大学生意志的自觉性特征,首先表现为对生活有明确的目的和追求,在生活中确立恰当的奋斗目标,并为之而努力。对行为的动机、目的及其后果的认识比以前更自觉,能用头脑冷静地思考,能制订学习和生活计划,自觉考虑问题。

2. 果断性不断增强

大学生的果断性比初中生、高中生要强得多。其意志品质的果断性特征,首先表现为能在紧急情况下当机立断,迅速作出决定,采取行动。不迷信权威、不因循守旧,富有开拓精神。在采取决定阶段,对明确目的、制订计划、选择方式方法都具有明显的独立性。

3. 克服困难的毅力明显增强

大学生克服困难的毅力比以前有很大进步。克服困难的毅力表现在坚持性方面。一般来说,大部分学生在执行决定时,能专心致志,排除外因的干扰,能够想办法克服各种困难,善始善终完成既定任务。责任感提高,不论克服学习困难还是战胜疾病,都表现出坚强的信心和毅力。对学习上的一些难题有一股穷追不舍的精神。

4. 自制力普遍增强

大学生的自制力主要表现在能正确处理专业学习中兴趣与需要的矛盾,当自己的兴趣与所学专业不相符时,能够适当地调整、改变自己的兴趣,将专业知识学