

献给大学生朋友们 解惑、抉择、成才

李印 主编

电子工业出版社



献给大学生朋友们

解惑·抉择·成才

李 印 主编



電子工業出版社

内 容 提 要

本书根据大学生心理发展变化的特点和规律,以一题一议的形式,解答了高等学校大学生在日常生活、学习、职业选择和工作等方面所遇到的各种疑难问题。全书共分十篇,包括生理、健身、生活、学习、友爱、审美、道德、理想、职业以及心理知识。本书内容具有时代性、科学性和知识性。通过阅读此书,有利于克服大学生的心理障碍,矫正心理疾病,增进心理健康,促进大学生的全面发展。

2584/06

献给大学生朋友们

解惑·抉择·成才

李 印 主编

责任编辑 张文生 贾 贺

*

电子工业出版社出版(北京万寿路)

山东电子工业印刷厂印刷(淄博市周村)

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.5 字数: 143千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数: 13000册 定价: 3.20元

ISBN 7-5053-0768-1/Z·157

前 言

大学似磁石，以神奇的力量吸引着无数青年的心；大学象慈母，以深沉的爱抚育着中华栋梁。

亲爱的大学生们，当你们有幸跨进大学校门的时候，就开始扮演着双重的社会角色：你们既是“收藏家”——猎取丰富的科学知识，完善自己的人格；又是“推销员”——把学到的知识与才华用于创造性的工作，奉献给可爱的祖国。

“收藏”之路并不都是铺满鲜花，有荆棘、枯枝、落叶……“推销”之路并不都是平坦，有坎坷、险滩、路障……。面对这些荆棘和坎坷，如何使“收藏”之库丰满？如何使“推销”之路平坦？促使你们去探索，去创造。为此，我们把这本书奉献给你们，愿你们的“收藏”之库丰满；愿你们的“推销”之路平坦！

本书从大学生的实际需要出发，分为生理、健身、生活、学习、友爱、审美、道德、理想、职业、心理知识共十篇。对高等学校大学生日常学习、工作、生活以及职业选择上所遇到的各种心理困惑、焦虑、疑难和矛盾，利用普通心理学、教育心理学、青年心理学、社会心理学等知识进行解答。本书立足于大学生心理发展变化的特点和规律，尽量采用大学生喜闻乐见的形式，情理交融，事例生动，具有时代性、科学性、知识性和可读性。对大学生学习心理学知识，克服心理障碍，矫正心理疾病，增进心理健康，促进全面发展，都具有一定参考价值，它也适合思想教育工作者、心理

咨询人员阅读。对于从事职业学习的中等技术学校的学生也是有教益的。

参加本书编写的单位有：辽宁师范大学、江西农业大学、西南农业大学、青岛化工学院、成都体育学院、河北机电学院、广东韶关教育学院、大连大学医学专科学校、丹东师范专科学校、阜新师范专科学校、熊岳农业专科学校、本溪冶金专科学校、阜新矿务局教育处、阜新矿业学院分院和阜新矿业学院。

本书在编写过程中得到了作者所在单位领导大力支持，在此，我们致以诚挚的谢意。

由于我们的理论水平和认识水平有限，疏漏之处在所难免，恳求读者赐教。

编 者

一九八九年九月

献给大学生朋友们

解惑·抉择·成才

主 编 李 印

主 审 于 全

副主编 刘家贵 孙连科 沈自强

作 者 (以姓氏笔划为序)

于东欣 马德福 王一波

文 龙 王守伦 王学文

孙凤英 孙连科 朱永良

刘 玲 刘家贵 刘雪庚

沙 宏 李 印 李 英

李 智 沈自强 邱 卿

季铁军 段 冶 姜荣健

徐艳辉 曾令明 曾玲华

葛卫东 聂 敏 李秀荣

目 录

生 理 篇

1. 大学生的生理特点	(1)
2. 生理卫生的窍门	(6)
3. 灵与笨的由来	(9)
4. “性”的探究	(12)
5. 性心理的阶段	(13)
6. 梦的解疑	(15)
7. 神经衰弱的防治	(17)
8. 脑的保养	(19)

健 身 篇

1. 生命在于运动	(22)
2. 人体健康的标准	(23)
3. 体魄健康的秘诀	(26)
4. 健身中的注意事项	(29)
5. 选择运动项目的原则	(31)
6. 运动量的体重测量法	(33)
7. 运动量的能量消耗测量法	(34)
8. 运动量的脉搏测量法	(35)
9. 女大学生的束胸紧腰	(36)
10. 吸烟等于慢性自杀	(38)
11. 戒烟良方	(40)
12. “笑”与“少”	(42)
13. 长跑健身益处多	(43)

生 活 篇

1. 摆脱依赖，主宰自己 (46)
2. 个人生活融于集体生活的根由 (47)
3. 个人卫生的科学 (48)
4. 清晨锻炼先饮水 (49)
5. 食物催眠法 (50)
6. 聊天的导向 (50)
7. 班集体生活中的乐趣 (51)
8. “夜猫子”生活 (53)
9. 勤工助学与经商 (55)
10. “三点一线”式生活的大害 (56)
11. 大学生校外生活的风貌 (58)
12. 自由生活的“度” (59)

学 习 篇

1. 学习规律寻觅 (62)
2. 对专业不感兴趣怎么办? (64)
3. 厌烦政治理论课怎么办? (65)
4. 上课“走神”是怎么回事? (67)
5. 防止遗忘的良策 (68)
6. 理解记忆的效能 (69)
7. 考试怯场的原由 (71)
8. 怎样克服考试怯场 (72)
9. “脑瓜来得快”是怎么回事? (72)
10. 学习刻苦但成绩不好怎么办? (74)
11. 求知的重要途径——自学 (75)
12. $8-1>8$ 吗? (77)
13. 临阵磨枪 (79)

14. 六十分等于九十分吗？	(80)
15. “灵感”的捕捉	(82)
16. 知识结构的优化	(83)

友 爱 篇

1. 团结的纽带	(86)
2. 成功交往的心理因素	(87)
3. 嫉妒是友谊的大敌	(89)
4. 同窗成友	(90)
5. 怎样看待脾气暴躁的学生	(92)
6. 与异性交往的艺术	(93)
7. 未开口先脸红是何原因？	(95)
8. “老乡会”的辨析	(97)
9. 与老师交往的艺术	(98)
10. “代沟”现象浅析	(100)
11. 友谊和爱情的界限	(101)
12. 当你接到第一封情书的时候	(103)
13. 爱情成功的心理结构	(104)
14. 爱情是自私的吗？	(106)
15. 失恋后怎么办？	(107)
16. 没有对象就低人一等吗？	(108)

审 美 篇

1. 美的本质	(111)
2. 审美的标准	(112)
3. 言为心声	(113)
4. 人凭衣裳马凭鞍	(114)
5. 情人眼里出西施	(116)
6. 其貌不扬的烦恼	(117)

7. “四美”的核心——心灵美·····	(119)
8. 社会美的鉴别·····	(121)
9. 自然美的领悟·····	(122)
10. 艺术美的欣赏 ·····	(123)
11. 创造美的途径 ·····	(125)

道 德 篇

1. 社会主义道德与大学生·····	(127)
2. 祖国危难时怎么办? ·····	(129)
3. 会场起哄是什么心理因素? ·····	(130)
4. 俭以养德·····	(132)
5. “傻子”精神是什么道德境界? ·····	(133)
6. 受到批评后的反思·····	(135)
7. 受到表扬时的心态·····	(137)
8. “老好人”并非好·····	(139)
9. 谦虚的人为何受人尊敬? ·····	(140)
10. 老实人吃亏吗? ·····	(142)
11. 勿以恶小而为之, 勿以善小而不为 ·····	(143)

理 想 篇

1. 理想的特征·····	(145)
2. 理想的内容·····	(146)
3. 理想的指南·····	(147)
4. 有了要求入党的愿望之后怎么办? ·····	(149)
5. 思想求上进受到非议怎么办? ·····	(150)
6. 怎么正确认识党内存在的不正之风? ·····	(151)
7. 精神充实与物质实惠·····	(152)
8. 张华舍身救农民值得吗? ·····	(154)
9. 良好的·····	(155)

10. 遇到挫折怎么办?	(157)
11. 伟大出自平凡	(159)
12. 实现理想的起跑线	(160)

职 业 篇

1. 职业与成才	(162)
2. 选择职业岗位的原则	(163)
3. 个人志愿与国家需要发生矛盾怎么办?	(165)
4. 供需见面, 双向选择	(166)
5. 怎样处理工作与再学习的关系?	(168)
6. 如何处理成家与立业的关系?	(170)
7. 如何处理好人际关系?	(172)
8. 工作中的顺利和挫折	(173)
9. 创造性劳动的心理因素	(175)
10. 锐意进取, 勇于竞争	(177)

心理知识篇

1. 心理的实质	(179)
2. 心理学是研究什么的?	(182)
3. 学习心理学的原则和方法	(184)
4. 心理健康的标准	(186)
5. 实现心理健康的途径	(188)
6. 大学生学习心理学知识的意义	(190)
参考书目	(193)

生 理 篇

1. 大学生的生理特点

大学生的年龄多数在20岁左右，正处于青年中、晚期。虽然不象青年初期(13~14岁)生长发育那样显著，但仍处于发展和趋于成熟阶段。其特点如下：

(1) 骨骼肌肉系统的特点。骨骼增长缓慢，肌肉横向发展，力量增强。人到青年初期，发育出现“第二次高峰”。女子和男子分别在16~17岁、19~20岁以后，骨骼的增长缓慢，直到20~25岁完成。这时，肌肉发达，且横向发展，体态发生变化。衡量体态一般用十五项指标来测定，它们是：身高、体重、胸围、坐高、肩宽、髀宽、手长、上肢长、小腿加足高、小腿长、足长、大腿围、小腿围、上臀紧张围、上臀放松围。其中最常见的是身高、体重、胸围三项指标(见表1-1、表1-2)。人15岁时，肌肉约占体重的32.5%，握力为36.4千克。男子身高平均增长5~10厘米，体重平均增长3~4.2公斤；女子平均身高增长5~8厘米，体重平均增长2~3公斤。18岁时肌肉约占体重的44.2%，握力为44.1公斤。18岁以后趋于平稳。

18~25岁的青年大学生在身体形态的发展上有二个显著特点：一是性别差异。男生身高平均比女生高出11.2厘米，体重平均重7.3千克，胸围平均大6.8厘米。在体态十五项指标中，大腿围女生平均约大于男生1.2厘米，其余十四项指标男生不同程度地大于女生。男女生外表形态的差异是男

表1-1 男青年的身高、体重、胸围的平均值变化表

年 龄	16	17	18	19	20	21	22	23	24
指 标									
身高(厘米)	167.0	168.6	169.3	170.1	170.4	170.7	170.8	170.6	170.5
体重(千克)	52.5	54.8	56.5	58.0	58.7	59.1	59.3	58.9	59.1
胸围(厘米)	80.6	82.3	83.9	85.0	85.7	86.0	86.2	86.2	86.5

表1-2 女青年的身高、体重、胸围的平均值变化表

年 龄	16	17	18	19	20	21	22	23	24
指 标									
身高(厘米)	157.8	158.1	158.2	158.8	159.1	159.2	159.4	159.2	159.0
体重(千克)	48.9	49.2	50.7	51.5	52.1	51.8	51.9	51.8	51.3
胸围(厘米)	77.2	77.6	78.5	78.9	79.1	79.0	79.0	79.0	78.7

生上体宽粗、下肢细长；女生上体窄细、下肢粗短。二是地区差异。北方大学生在身高、体重和胸围方面均略高于南方大学生，北方大学生的小腿相对较长，所以北方大学生发展下肢运动为主的运动项目比较有利，如长跑、跳远等；南方大学生适于开展以上肢运动为主的项目有利，如体操、乒乓球等。

(2) 心血管、呼吸、消化系统的特点。进入青年中晚期的大学生，心脏迅速生长发育，心率逐渐减慢，每搏输量增加，血压逐渐升高。据统计，18~25岁城市青年，男子心率平均为 75.2 ± 4.4 次/分，收缩血压均值 118.3 ± 10.8 毫米汞柱，舒张压均值 74.1 毫米汞柱；女子心率 77.5 ± 8.93 次/分，收缩压均值 107.8 ± 10 毫米汞柱，舒张压均值 69.2 ± 8.13 毫

米汞柱。其中北方男女大学生的收缩压和舒张压均略高于南方大学生。有些大学生由于性腺、甲状腺分泌旺盛,引起血压升高,其症状是收缩压起伏,舒张压正常,这多见于身体发育正常、身高增长迅速的大学生,称为青年性高血压。随年龄增长,内分泌腺机能趋于稳定,血压则恢复正常。

处于青年中、晚期的大学生,随着胸围的增加,肺泡呼吸面积也增大,呼吸频率减慢、深度增大,肺活量增大。城市18~25岁青年的肺活量,男子平均为 4124 ± 552 毫升;女子平均为 2871 ± 390 毫升。可见,男女大学生肺活量差别很大,女生一般仅为男生的70%左右。且北方男女大学生的肺活量均大于南方大学生。

青年期消化系统迅速生长发育。食道、肠变长,胃的容积增大、蠕动力加强,胃液分泌活跃,肝脏长得更大,神经系统对消化的调节作用加强。因此,这期间的青年,食欲大、消化快,这是正常的生理发育反应。

(3) 运动能力特点。随着骨骼成熟,肌肉发展,大学生运动能力也显著增强。特别是神经系统的成熟和大学生体育训练的系统化,使他们能较强地控制自己身体发展,耐力和爆发力达到高峰。通常用以下几种运动来检查大学生运动素质:一分钟仰卧起坐测验腰腹肌力量;60米跑测验速度;悬臂悬垂测验耐力;400米跑测验速度、耐力;立定跳远测验爆发力;立位体前屈测验柔软性。六项运动素质的增长状况如表1-3所示。

从表1-3中看出,除女子一分钟仰卧起坐在12岁时达到高峰值以外,其余各项运动,无论男女都在18~25岁之间达到高峰值。即使女生一分钟仰卧起坐项目,21岁左右的大学生还能达到峰值的91%。还可以看出,男女生差别很大。这主

表1-3 六项运动素质的增长状况

性别	素质指标	1分钟仰卧起坐 (腰腹肌力量)	60米跑 (速度)	悬臂悬垂 (耐力)	400米跑 (速度耐力)	立定跳远 (爆发力)	立位体前屈 (柔软性)
男	总增量	14.4(次)	4(秒)	59.7(秒)	34.7(秒)	102.3(厘米)	7.2(厘米)
	高峰均值	38.5(次)	8.8(秒)	57.2(秒)	30.5(秒)	222.7(厘米)	15.6(厘米)
	到达高峰值的 年龄(岁)	10~21	19~22	22	21	22	13
女	总增量	6.3(次)	2.4(秒)	7.1(秒)	18.6(秒)	47.8(厘米)	7.3(厘米)
	高峰均值	29.4(次)	11.1(秒)	20.1(秒)	113.2(秒)	162.3(厘米)	17.3(厘米)
	到达高峰值的 年龄(岁)	12	21	25	21	19	18

注:总增值指高峰均值与7岁时的平均值之差。

要是男女生理条件差别所致。在力量运动项目上，男子占优势；在柔软性、平衡性项目上，女子占优势。

(4) 性机能成熟。人到青春期后，脑垂体所分泌的性激素显著增加，在它的作用下，使男女性机能发育成熟。主要标志是出现第二性征。男子喉结突出，声音变低，长胡须，开始遗精；女子乳房隆起，声调变高，开始有了月经。生殖系统的成熟，引起心理的变化，产生性意识，萌发爱情。

(5) 神经系统特点。大学生神经系统，特别是神经系统的最高中枢——大脑已基本成熟。

大脑重量增加。脑的重量女子在20岁左右最重，男子在20~24岁之间最重。人脑重量的年龄指标如表1-4所示。

表1-4 人脑重量的年龄指标

年 龄(岁)	初生	1 岁	7 岁	12岁	20~35岁	35岁以上
脑重量(克)	390	660	1280	1400	1420	1400

由表1-4可见，大学生大脑重量已达到成人水平，大脑功能健全。大脑皮层的兴奋与抑制过程到大学生的年龄已基本趋于平衡。人到12~13岁，第二信号系统占优势，以抽象思维为主；到18岁后抽象逻辑思维能力高度发展，从而为大学生充分发展智力奠定了基础。

人的生理直接影响心理，大学生的生理特点引起心理的变化。例如，体态匀称者可能自豪，体态矮胖者可能自卑，长于运动者可能兴奋，第二性征的出现可能对异性产生好奇

感等。认清生理特点，就要利用规律，促其发展，知晓心理特点，扬长避短，利用好心理因素，加强自我锻炼，潜心学习，力争早日成才，这是大学们应该想的和做的。

2. 生理卫生的窍门

生理健康是大学生全面发展的基础，而讲求生理卫生是保证生理健康的重要条件。如何注意生理卫生，是有许多方法的，可以说它是大学生生理卫生的窍门。

(1) 养成讲卫生的习惯。首先，要讲究饮食卫生。人每天都要吃、喝，吃喝的东西干净与否直接关系到能否保持生理健康。这个道理，一般来讲大学生都知道，但在实际生活中有时怕麻烦而忽视卫生，如运动后口渴，拿来水果不洗就吃，或凉水下肚，痛快一时。其次，要讲究身体卫生，要经常洗澡擦身。女学生要注意经期卫生，月经内分泌变化，情绪有些紧张，力求心情开朗，情绪乐观，避免与人争吵，注意不要过重体力劳动，不要洗下身，以防细菌侵入，男同学要注意遗精卫生，如果一夜数次遗精或有性冲动就遗精属于不正常。造成不正常遗精的原因，一种是阴茎包皮过长，尿道炎、前列腺炎等病引起，这要及时就医治疗；另一种是色情意念过重，想入非非，使脑中管理性冲动的性中枢控制功能减弱，对下属机构控制失调。对此，端正对性问题的认识，克服过多的性意念，避免环境中的性刺激，如色情书籍、电影、电视等，把精力集中于学习，就会得到效果。再次，对自己的穿戴、用品，尤其是被褥，要经常保持干净，以防不同的细菌，从不同的方面侵入肉体而得疾病。

(2) 注意科学地进食。一个健康的肌体，要维持工作和学习，就要源源不断地补充营养。这种补充是通过消化系统