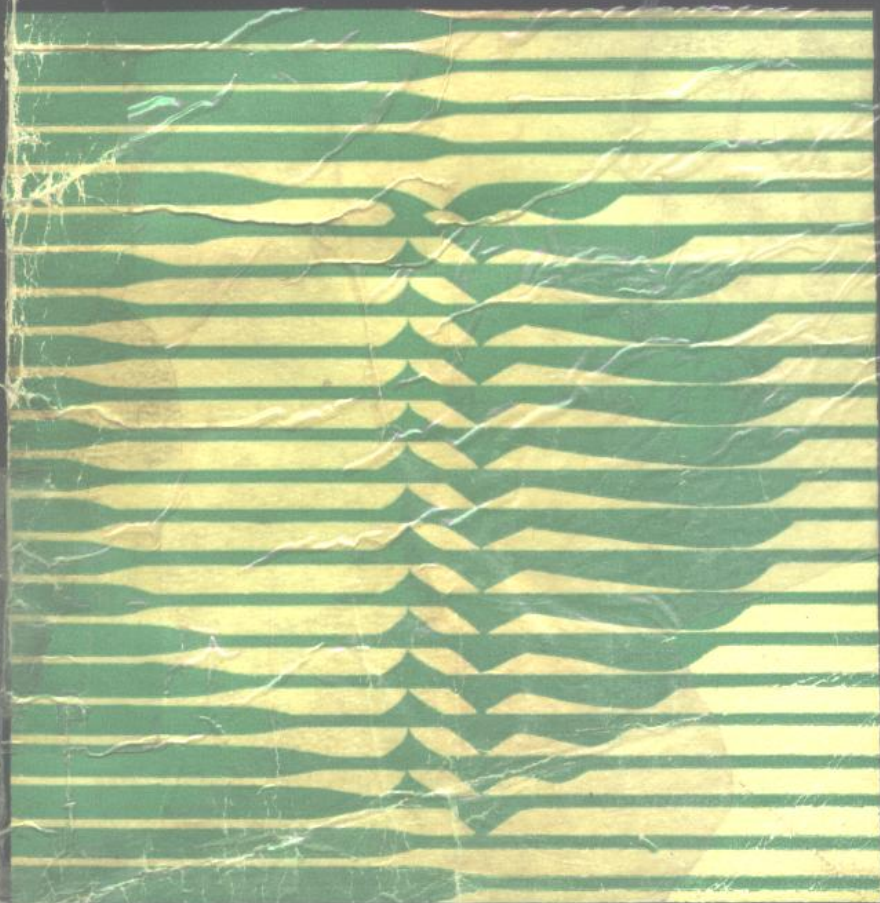


大學生心理諮詢

主編 陶秀英 林勁松
徐沛林 潘曉卉

河海大學出版社



2R58/4

大学生心理咨询

陶秀英 林劲松 徐沛林 潘晓丹 主编

河海大学出版社

(南京市西康路1号)

江苏省南京市花园印刷厂印刷

开本787×1032 1/32 印张8 字数200千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数 10000册

ISBN 7—5630—0190—5/B·4

定价 2.50元

序

大学生是我国社会主义建设事业的接班人，除了专业教育外，加速培养他们身体和心理两方面的成长是各级党政领导责无旁贷的任务。毫无疑问，身体方面的成长在于锻炼，在于营养，比较容易解决。而心理方面的成长，则在于认识自己的心理特征，加强心理品质的修养，要下功夫才能解决。总的来说，大学生的心理特征可分为积极面和消极面两个方面。积极面的特征是：大学时代，青年人富于进取心，具有理想和信念，朝气蓬勃，热情积极，思想敏锐，愉快活泼，意志坚强，主动刚毅，勇敢果断，有创造性，体验丰富，胸襟开朗等等。消极面的特征是：怀疑，颓丧，恐惧，苦闷，彷徨，孤独，冷漠，消沉，缺乏生气等等。特别是他们的人生观、价值观、世界观、恋爱观、事业观、自我观、人际观、社会观等方面都存在着这样那样的问题，这都有待于大专院校的思想政治教育工作者多方面给予关怀，同时更有赖于大学生本身通过自我陶冶、自我调节、自我教育才能逐步加以解决。这就是说，要加强培养自身的积极面的心理特征，彻底克服消极面的心理特征。

根据当前大学生中存在的一些心理特征问题，8所院校联

合编出了这本《大学生心理咨询》，使他们获得自己解决心理问题的便利，这实在是一件及时而有价值的工作，是一种创举，我表示祝贺！

这本书包括个性心理、人际心理与心理卫生三大部分，共133个条目。这些条目都是从大学生实际生活中提出来的，而答案具有科学性、生动性、实用性与可读性，符合心理咨询学科的最新科学的理论与实践，值得一读。

希望《大学生心理咨询》能成为大学生和大专院校思想政治工作者的良师益友，成为在大家的生活中必备的参考读物。

我相信，这本书对大学生心理方面的成长将起到良好作用。同时，它将随着大学生的生活、思想与学业的不断提高，而会更加充实！

刘恩久

1989年2月15日
于南京师范大学

目 录

序.....	(1)
--------	-------

个 性 心 理

1. 什么是智力? 智力可以测量吗?	(1)
2. 什么是能力? 何为一般能力与特殊能力?	(3)
3. 什么叫结构性潜能?	(5)
4. 什么叫信息性潜能?	(7)
5. 开发智力为什么要参加体育锻炼?	(9)
6. 男女生的智力有区别吗?	(10)
7. 怎样提高大脑的工作效率?	(12)
8. 电子计算机能比人更聪明吗?	(14)
9. 怎样集中注意力?	(16)
10. 边听音乐边看书效率高吗?	(18)
11. 怎样提高记忆力?	(20)
12. 如何安排时间?	(23)
13. 怎样发展想象力?	(26)
14. 怎样培养创造力?	(29)
15. 怎样使观察力更敏锐?	(32)
16. 怎样进行思维能力的自我培养?	(34)
17. 思维定势对人有什么影响? 如何克服它的消 极面?	(36)
怎样克服学习中的厌烦情绪?	(38)

19. 考试考场是怎么回事? (40)
20. 怎样复习效果好? (42)
21. 什么是世界观? 为什么说世界观是个人行
为举止的最高调节器? (44)
22. 什么是理想? 理想具有哪些特征? (47)
23. 什么是信念? 它在个性中起何作用? (49)
24. 怎样培养你的兴趣和爱好? (51)
25. 人有哪些需要? 各人的需要层次相同吗? (53)
26. 如何提高动机水平? (56)
27. 青年的情感为什么有明显的两极性? (58)
28. 为什么有的人暴躁易怒? (60)
29. 为什么有的人感情脆弱? (62)
30. 为什么有的人感情冷漠? (64)
31. 怎样克服优柔寡断的毛病? (67)
32. 为何常有莫名的烦恼纠缠? (70)
33. 如何提高自我调节情绪的本领? (72)
34. 怎样进行意志力的锻炼? (75)
35. 怎样保持良好的心境? (78)
36. 怎样消除不良情绪? (80)
37. 什么叫性格? 性格有哪些类型? (82)
38. 什么叫气质? 气质有哪些类型? (84)
39. 血型与性格有关系吗? (86)
40. 气质有好坏之分吗? (88)
41. 性格有好坏之分吗? (90)
42. 怎样把握自己的性格与气质? (91)
43. 怎样了解他人的性格与气质?
44. 创造性的人有哪些心理品质?

45. 大学生如何利用有利条件充分发展自己的个性? (99)

人 际 心 理

46. 大学生中受欢迎者与受排斥者有哪些性格特征? (101)
47. 建立和维持良好的人际关系有哪些一般原则? (103)
48. 怎样建立良好的第一印象? (105)
49. 怎样改善人际适应不良的状况? (107)
50. 偏见对人际交往有什么害处? (109)
51. 怎样增强在人际交往中的吸引力? (111)
52. 与人交往时保持怎样的空间关系比较好? (113)
53. 与人交往如何利用表情帮助达意? (116)
54. 利用身体运动和姿势来表达内心感受应注意些什么? (118)
55. 与人交往如何注意交谈的方式? (120)
56. 如何克服怕羞心理? (122)
57. 怎样克服公开场合人际交往的胆怯和紧张? (124)
58. 为什么有的同宿舍的人难以相处? (126)
59. 同学之间如何获得真诚的友谊? (129)
60. 学生干部和一般同学交往应注意什么? (131)
61. 怎样和异性同学交往? (134)
62. 与老师交往应该注意什么? (137)
63. 怎样和不同性格的人打交道? (140)
64. 怎样和自己不喜欢的人相处? (143)

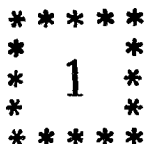
65. 怎样对待交往中的“两难”处境?	(146)
66. 怎样和陌生人打交道?	(148)
67. 走向社会应有哪些心理准备?	(151)
68. 什么叫群体? 群体有何特征?	(154)
69. 群体分几种? 在班级中部分同学结成“小 团体”对不对?	(156)
70. 集群行为和集体行为有何区别?	(159)
71. 何时谈恋爱较为适宜?	(161)
72. 大学期间谈上了恋爱怎么办?	(163)
73. 对方爱上了你怎么办?	(166)
74. 如何掌握友情、爱情的界限和分寸?	(168)
75. 如何解脱被追求的困扰?	(170)
76. 大学生谈恋爱能解决孤独感吗?	(172)
77. 恋爱双方形迹太密有何害处?	(174)
78. 如何从“单相思”的旋涡中自拔?	(176)
79. 为什么会“一见钟情”?	(178)
80. 陷入三角关系怎么办?	(180)
81. 怎样摆脱失恋的痛苦?	(182)

心 理 卫 生

82. 什么是心理卫生?	(185)
83. 青年期有哪些心理特征?	(188)
84. 怎样检验自己的心理是否健康?	(191)
85. 有区分异常心理与正常心理的“标准”吗?	(193)
86. 怎样保持心理健康?	(195)
87. 心理因素致病是怎么回事?	(197)
88. 心理因素治病是怎么回事?	(202)

89. 性格与疾病有什么关系?	(204)
90. 大学生应激事件有哪些?	(206)
91. 什么是心理防御机制?	(208)
92. 怎样增强挫折耐受力?	(212)
93. 怎样利用心理补偿作用?	(215)
94. 怎样克服自卑感?	(217)
95. 怎样克服嫉妒心?	(220)
96. 怎样克服虚荣心?	(222)
97. 怎样看待好胜心?	(225)
98. 怎样克服孤独感?	(227)
99. 与人为善有何益处?	(230)
100. 学会幽默有何好处?	(233)
101. 怎样保持心理平衡?	(236)
102. 怎样检查焦虑过度?	(239)
103. 怎样检查慢性疲劳?	(241)
104. 怎样正确认识和对待心理疾病?	(241)
105. 神经病与精神病有什么区别?	(246)
106. 怎样防治神经衰弱?	(248)
107. 怎样对待失眠和多梦?	(250)
108. 什么是焦虑症?	(252)
109. 什么是强迫症?	(254)
110. 什么是恐怖症?	(256)
111. 什么是抑郁症?	(258)
112. 什么是妄想症?	(260)
113. 什么是疑病症?	(262)
114. 什么是单纯型精神分裂症?	(264)
115. 什么是青春型精神分裂症?	(266)

116.什么是紧张型精神分裂症?	(268)
117.什么是偏执型精神分裂症?	(270)
118.什么是情感性精神病?	(272)
119.何谓病态人格?	(274)
120.何为反社会人格?	(276)
121.怎样戒掉烟瘾和酒瘾?	(278)
122.音乐疗法是怎么回事?	(281)
123.色彩疗法是怎么回事?	(283)
124.什么是气味疗法?	(285)
125.什么是来谈者(或称患者)中心疗法?	(287)
126.什么是格式塔疗法?	(290)
127.什么是团体交友法?	(293)
128.什么是放松疗法?	(295)
129.什么是生物反馈疗法?	(298)
130.什么是精神分析法?	(300)
131.什么是暗示疗法?	(302)
132.什么是行为疗法?	(304)
133.什么是身体疗法?	(306)



什么是智力？智力可以测量吗？

智力是人认识客观事物，并运用知识解决实际问题的能力，是能力的核心和主要部分。智力又叫智慧，也叫智能。

智力包括记忆力、想象力、观察力、思维能力、分析判断能力、应变能力等方面，而这些都是认识客观事物所必须具备的一般能力。人的智力是在人的先天素质的基础上，通过社会教育和个人努力，在学习知识投身实践活动中发展起来的。它的高低，集中表现在反映客观事物深刻、正确、完全的程度上和解决实际问题的速度和质量上。因此，用智力测验的方法能够测量智力程度。

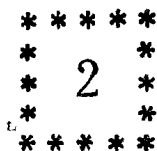
目前测验智力的方法，除了用“威克斯测验量表”外，主要用“比纳——西蒙量表”测验。

所谓“比纳——西蒙量表”，即1905年由法国心理学家比纳和西蒙用语言、文字或图画、实物等形式编制出的一套智力测验量表。测验时，要求被试者用文字或动作进行解答，然后依照公式，计算出被试者的智龄和智商，从而确定智力水平的高低。

智力测验有许多不同的种类，这些种类往往是对称的。如个人测验（1次测验1人）和团体测验

(同时测验多人)；速度测验(以限定的时间内做出正确反应的数目决定分数)和才能测验(以成功地完成作业的难度决定分数)；言语测验(以语言回答问题)和作业测验。各种类型的测验都包括较大数目不同内容的项目或作业。根据成功地完成项目和作业的数目、速度等确定智力测验的分数，以求得智力高低程度。





什么是能力？何为 一般能力与特殊能力？

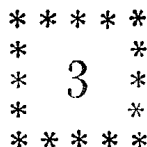
能力是一种心理特征，通常指完成某种活动的本领。这种心理特征直接影响活动效率和任务的完成。如善于观察、记忆和思考的心理特征，就能提高学习效率、顺利完成学习任务。而沉静、活泼、急躁的心理特征，虽然与能不能顺利完成任务有一定的关系，但是并没有直接影响活动效率，因而它不属于能力范畴。

能力分为一般能力和特殊能力两种。所谓一般能力，是指人们顺利完成各种活动任务都必须具备的一些基本能力。如观察力、记忆力、思考力、想象力和注意力等。所谓特殊能力，是指顺利完成某一特殊活动所必须具备的能力。如学好数学具有的计算能力和表达能力等。

一般能力表现于具体的活动之中，成为顺利完成某种任务的特殊能力。记忆力是一般能力，但又不是抽象的，它必须表现为各种活动中的特殊能力，如学习外语要有外语的记忆力，学习数学要有数学的记忆力。一般能力越发展，必然推动特殊能力的发展，为特殊能力的发展创造了有利条件。同时，特殊能力的发展，也会促进一般能力的发展。因此，一般能力与特殊能力之间是有机联系相互影

响的。人们要从事某种活动，必须依靠多种能力的有机结合。所谓天才，就是这个人的能力得到高度的发展和最完善的结合，使其在某一方面有杰出的才能。





什么叫结构性潜能？

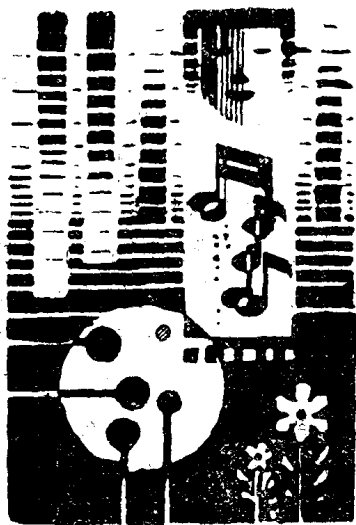
结构性潜能就是蕴藏在大脑的形态结构中的一种心理潜能。

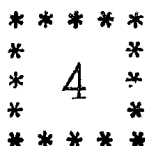
人的大脑重量约为1400克，有脑细胞1,000亿左右，还有比脑细胞多十倍的神经胶质细胞。大脑分为左右两半球，左半球主管计算、语言、逻辑、分析、书写及其他类似智力活动，右半球负责想象、色觉、音乐、韵律、幻想等智力活动，两者既分工又协作。大脑两半球的表层有沟回相间，可区分为六层，含有140亿脑细胞，叫作大脑皮层。大脑皮层中分布有许多高度专门化的神经中枢，如语言中枢、运动中枢、视觉中枢、听觉中枢等等。脑细胞相互勾连，使大脑两半球之间、不同神经中枢之间形成一个错综复杂的网络系统。个体大脑的这些结构的完善程度，决定着其功能活动（信息活动）水平，蕴藏着心理潜能。

研究表明，爱因斯坦大脑中神经胶质细胞比普通人多73%。这种细胞能给脑细胞提供营养，使之高效工作。爱因斯坦的大脑两半球与一般人相反，右半球比左半球大一些。右半球较发达，有益于形象思维，以启发左半球，使之引发灵感。

科学家对一些才智卓绝的伟人进行研究，发现

马克思的大脑皮层的六层细胞中的第三层比一般人都大，神经联接点也比一般人复杂，列宁脑细胞的树状突特别丰富，比一般人多许多。可见，超人的智慧和结构性潜能是密不可分的。





什么叫信息性潜能？

在福建古田，有个小神童，名叫庄善品。他出生于山区农民家庭，4岁时，常一个人到村里小学转转，在窗外听听老师讲课。很快他的数学潜能得到了开发，具有惊人的数学抽象思维能力。庄善品5岁时，能迅速而准确地心算一万以内各种数字的加、减、乘、除。一次，他被带到古田县政府办公室作心算表演，有人问：“小朋友，我要到市场买一斤九两半牛肉，每斤一元八角五分，需要多少钱？”他略一迟疑便说：“三元六角零七厘半。”又问：“一加二，一直加到十等于多少？”他一眨眼睛说：“五十五”。“一直加到一百呢？”“五千零五十。”“加到一千呢？”“五十万零五百。”

庄善品如此快捷的计算，除了结构性潜能外，还得益于信息性潜能。信息性潜能是指蕴藏于信息联系中的一种心理潜能。脑中储存的大量信息往往是按照一定逻辑规律组成相互联系的信息系统，其中蕴藏着一定的信息性潜能，它表现为：在原有的信息联系的基础上，由于大脑自动处理信息的功能作用，使之有可能建立或导出新的信息联系。庄善品脑中储存着一定数的信息系统，经过对信息进行