



助你走向成熟的心理导师

大学生心理弱点

周春彦 编译



青年励志文库

大学生心理弱点

周春彦 编译

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理弱点/周春彦编译. —北京出版社, 2004. 4

ISBN 7-5374-0514-X

I. 大… II. 周… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032431 号

大学生心理弱点

周春彦 编译

各地新华书店经销 北京通州印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 32 开 13 印张 800 千字

2005 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 套

ISBN 7-5374-0514-X

定价: 25.00 元

如有印装问题, 请直接同承印厂调换

前 言

2003年1月29日,2月23日,清华学生刘海洋先后两次用硫酸、火碱伤害北京动物园5只熊,闹得沸沸扬扬。

2003年6月29日至7月5日一周之内,深圳大学发生两起学生跳楼自杀惨剧。

2004年2月13日至15日,云南大学学生马加爵在宿舍用铁锤先后将四位室友杀害,并藏匿尸体于宿舍衣柜内。

人们不禁要问,现在的大学生究竟是怎么了?

从心理发展的角度来说,青少年大学生不但大致已经完成躯体与生理上的发展,心理方面也具备基本的心理结构与机能;只是实际的生活知识与经验需要补充的时期,在心理上还有许多伸缩性的阶段。

当今之世,社会的发展又进入一个崭新的时代,科学技术的发展突飞猛进,各种关系不断变动,观念迅速更新,信息流量剧增,矛盾更加错综复杂,竞争更加激烈,生活节奏显著加快,紧迫感、忧患感、危机感不断增长……所有这一切都使人们的心理面临更加严峻的挑战和考验,基于大学生处于特殊心理发展阶段,面临着一系列的问题和矛盾,若缺乏正确的心理引导,就有可能出现心理障碍和心理危机,时间长了就可能导致各种心理疾病,其中包括精神疾病如神经衰弱,各类神经官能症(强迫症、抑郁症、恐怖症、焦虑症等),性变态,各类精神病等。

目前,大学生因心理障碍休学、退学的比例呈上升趋势,一项调查显示,因心理障碍或精神病导致的休学、退学的人数,在休学、退学大学生中占到39%左右,而在全体在校大学生中,出现心理障碍倾向者的比例也高达30%。

为了疏导大学生心理困惑,及时解决大学生心理问题,国家教委提倡启动心理阳光工程,心理健康辅导队伍相继在全国各大高校设置。中国农业大学并率先提出以“打开心窗,让阳光进来”为宣传口号和目标的大学生心理健康推进工程。

重视和加强大学生心理健康教育,培养良好的心理素质是培养新世纪人才的需要。

本书为了配合目前大学生对心理卫生知识的需求,针对当前大学生在学习、个性情绪、人际交往、恋爱、性心理、择业就业等方面所遇到的矛盾和问题,较系统地提供了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法,并辅助于量表测试,使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识,更好地认识自己,学会心理保健的方法,自觉调节控制情绪,促进心理素质的优化,从而由不成熟走向成熟,不断完善自我。

这本书使你在案头、枕边找到一位心理、生活的指导者,回答你无数意识和潜意识的苦闷和烦恼,教会你如何完成行为和心灵的矫正,深化自我认识,充分发展个性,改善适应能力,增进个人的身心健康,使自己成为全面发展的新世纪人才。

目 录

第一章 心理的力量

心理离我们有多远	1
正确认识身心健康	4
心理问题等级划分	6
什么是心理测验	9
心理健康测验	10
什么是心理冲突	14
什么是心理防御	15
暗示的作用	18
什么是心理咨询	21
什么是心理养生	23
大学生常见的心理障碍	24
大学生心理困惑的原因	26
大学生心理问题与违法犯罪	27
如何拥有健康的心理	29

第二章 学习心理

大学新生的学习动机不足现象	33
如何适应大学校园的学习气氛	34
如何调整学习方法	35
如何对待专业课、公共课和选修课	37

学习动力自我诊断测试	38
明确学习目标	40
怎样才能走出低谷	42
怎样增强记忆力	44
怎样科学用脑	45
男子比女子聪明吗	46
最佳读书心理	48
你的工作(学习)能力	49
对学习不感兴趣怎么办	53
如何合理安排学习时间	54
最佳思考法	55
如何提高听课效率	56
有效的复习方法	57
过目成诵的秘诀	59
如何克服注意力不集中的毛病	60
如何矫正高原心理	62
如何提高自学能力	62
如何消除考试焦虑	64
什么是“考场恐慌症”	66
大学生的创造性学习	68
创造性学习者的品质	71
影响创造性学习的因素	72
培养广泛的兴趣爱好	74
开发右脑的智力	76
创造思维测验	77
成功的秘诀	84
大学生的“考证热”	85
纠正学习认识偏差	87
直击校园作弊	90

第三章 人格与心理健康

如何克服羞怯心理	93
如何克服嫉妒心理	96
如何克服依赖心理	99
如何克服偏激心理	100
如何克服狭隘心理	101
如何克服暴躁心理	103
如何克服自负心理	104
如何克服猜疑心理	107
如何克服虚荣心理	110
如何克服逆反心理	112
如何克服自私心理	114
如何克服贪婪心理	115
如何战胜恐惧心理	117
如何克服轻浮造作	119
如何克服优柔寡断	120
如何克服懊丧情绪	122
如何克服沮丧情绪	123
如何克服变态的羞耻感	125
如何克服吹毛求疵心理	127
怎样战胜内疚情绪	128
怎样改变失意情绪	132
怎样消除敌对情绪	134
性格测验	136
如何战胜软弱	147
如何改变内向性格	150
怎样走出自卑的阴影	151

怎样让自己有恒心·····	154
培养自己对生活的自信·····	157
如何消除压抑·····	158
如何化解压力·····	159
学会自我松弛·····	162
学会控制愤怒·····	164
想哭,就哭出来吧·····	167
怎样消除心情不快的情绪·····	169
如何解除心理疲劳·····	170
健康快乐的秘诀·····	173
大学生从众现象探析·····	174
女大学生心理探秘·····	177
大学生精神症状自我诊断测试·····	180
如何及早察觉心理异常·····	182
焦虑和抑郁·····	183
强迫症·····	185
精神分裂症·····	186
成长中的天才为何易自毙·····	188
怎样预防性犯罪·····	190
大学生的人格障碍·····	191

第四章 交际心理

人际交往六度·····	195
交往忌戒·····	196
人际交往的八种心理缺陷·····	197
如何克服自身的弱点·····	201
大学生的人际交往·····	203
交往测验·····	204

如何赢得别人的尊重·····	210
如何与人进行有效的沟通·····	212
如何与气质不同的人交往·····	215
怎样留下美好的第一印象·····	216
怎样与老师建立良好关系·····	217
青年人对父母宜有的态度·····	219
怎样和孤僻内向的人相处·····	222
怎样和骄傲的人相处·····	223
怎样成为一个大方、风趣的人·····	225
如何对待与朋友争吵·····	228
如何克服怨恨心理·····	230
如何使朋友喜欢你·····	233
怎样消除误会·····	234
感情冷漠与人情冷漠·····	237
失去朋友的人·····	239
人际交往中不要过度投资·····	240
怎样走出封闭心理·····	241
怎样改变不合群性格·····	243
怎样适应社会环境·····	245
男女大学生交往的作用·····	246
男女交往的大忌·····	247
什么样的人易为异性同学喜爱·····	250
什么样的人易为异性同学讨厌·····	251
与异性同学争辩的原则·····	252
向异性同学道歉的要领·····	253
向异性同学撒谎的限定·····	255
对付流言蜚语的方法·····	256
摆脱异性同学纠缠的方法·····	257
挫折是利还是弊·····	258

受挫折性测验·····	260
大学生受挫折后的情绪反应·····	265
如何应对挫折·····	270

第五章 恋爱与性

大学生恋爱心理·····	275
大学生恋爱动机调查与心理分析·····	279
大学生的爱情心理误区·····	281
大学生恋爱中的心理挫折与情感危机·····	283
怎样求爱·····	285
怎样了解恋爱中女性心理·····	286
怎样了解恋爱中男性心理·····	289
如何克服恋爱中光晕心理·····	290
如何克服恋爱中自惑心理·····	292
如何克服恋爱中的“高原心理”·····	293
恋爱中怎样考验恋人·····	295
怎样防止恋爱错觉·····	297
怎样摆脱“单相思”的困扰·····	299
第一次约会的九大忠告·····	301
恋爱中的嫉妒心理·····	302
怎样面对“三角爱情”·····	305
别爱得太深,爱得欲生欲死·····	309
求爱被拒怎么办·····	311
热恋中的“期待效应”·····	312
热恋中对方提出非分要求怎么办·····	313
如何分手·····	315
大学生恋爱中的心理困境·····	317
情人争吵的艺术·····	320

为什么不愿恋爱·····	324
青春期两性性心理的差异·····	326
大学生中的婚前性行为·····	328
培养健康的恋爱心理与行为·····	329
性梦是怎么回事·····	332
怎样戒除手淫恶习·····	334
怎样防治“遗精病”·····	335
怎样对待性骚扰·····	336
什么是性变态·····	338
什么是同性恋·····	340
什么叫易性癖·····	343
什么是性洁癖·····	345
什么是恋物癖·····	347
什么是自恋癖·····	348
什么是窥淫癖·····	350
什么是露阴癖·····	352
什么是异装癖·····	354

第六章 求职心理

大学生求职心理问题·····	357
树立正确的择业心理·····	359
不受用人单位欢迎的大学生·····	361
企业需要怎样的大学生·····	362
八大类人才走俏职场·····	364
大学生求职的各种方式·····	365
如何制定求职计划·····	367
女大学生择业心理·····	369
专业特长与职业选择·····	370

家庭因素与职业选择·····	371
“个人问题”与职业选择·····	372
兴趣与职业选择·····	374
性格与职业选择·····	375
气质与职业选择·····	376
能力与职业选择·····	378
岗位特点与职业选择·····	379
异地求职成潮流·····	381
高校毕业生就业四种不良心态·····	384
企业眼中的大学生缺少什么·····	386
应聘时节,你的简历是否夺“眼球”·····	388
面试前的心理准备·····	391
塑造成功的自我形象·····	393
给职场新人的十条忠告·····	398
最容易被炒鱿鱼的五种人·····	399
大学生创业的五条备战原则·····	400

第一章 心理的力量

心理离我们有多远

随着人们物质生活水平的不断提高和人类医疗水平的快速发展,健康这个概念已不再被人们简单定义为“没有病的状态”,也不单局限于生理健康。人们已开始逐步认识到健康的真正含义:“一种身体上、心理上和社会上的协调状态。”而心理学家们对心理健康所作的描述也是:有充沛的精力,有高度的适应能力,情绪稳定,心胸开阔等。

事实上,从提高生活质量、有效地从事日常生活和工作这个角度来讲,心理健康与生理健康可谓是一对孪生兄弟,而心理健康在某种程度上而言要比生理健康更为重要。试想,一个原先身体很健壮的年轻人,如果老是怀疑自己得了什么重病,那么不仅他自己会整日心情忧郁,度日如年,甚至完全丧失劳动能力,就是其周围的亲友也会被弄得痛苦不堪。而这种情况一旦出现,有时会比一个真正患病的人还要折磨人。

病理学家的研究表明,在现实生活中,心理健康和生理健康总是相互联系、相互作用的,心理健康每时每刻都会影响人的生理健康。例如,一个人如果长期处于高度紧张或抑郁状态下,由于其内分泌激素、肌肉紧张度等的变化,会导致免疫系统难以处于最佳工作状态,这时人的抵抗力就会下降,疾病也就乘虚而入。而这也正是为什么那些情绪不好的人容易得感染性疾病,为什么心情长期处于紧张状态的人容易患癌症,为什么肥胖的人容易患心脏病的主要原因之所在。

当然,人的性格也与身体健康有着密切的关联。一般而言,性情孤僻、心胸狭窄的人,由于其情绪状态经常处于不稳定状态,也会产生一些躯体的疾病;而性情开朗、乐观的人,其体魄也往往比较健康,因此,人们在日常生活中应该注意营养调摄和身体锻炼,更重要的是要陶冶自己的情操,开阔胸怀,避免持续的情绪紧张。如果感到自己的心情抑郁不愉快时,就要尽快到心理门诊或心理咨询中心进行心理治疗,以确保自己的心理与生理一样永远健康。

现代社会的人大都生活在高压的竞争环境下,经济竞争、政治竞争、人才竞争、学习竞争、婚恋竞争等无时无刻地发生在身边。有竞争就有压力,无论在竞争中获得成功还是失败,人人都要承受心理压力。从人生价值的体现上看,复习迎考的压力可选拔出大学生、研究生;艰苦训练的压力可以促使运动员登上奥运会冠军的奖台;机关、科研单位聘任制度的压力可使工作人员更加勤奋、更加努力地工作。竞争的压力可以使更多的人锻炼出顽强的毅力和百折不挠的精神。但是在竞争中,过多过大的压力会损害身体健康。

现代医学证明,心理压力会削弱人体的免疫系统,从而使外界致病因素引起机体患病。有些人感到竞争的压力成了日益加重的精神负担,出现惶恐不安、失眠多梦、消瘦盗汗、食欲不振、心悸心慌、记忆力下降等症状,甚至导致内脏器官功能失调,使胃肠、心血管、神经系统出现疾病。这种由心理压力所致的疾病叫做身心疾病,对人体健康危害严重。为此,我们应学会宣泄感情,当几种压力集于一身如悲伤、愤怒、怨恨时,应将这些情感及时逐渐地释放出来。比如,亲人亡故的悲哀,应采取积极的“哭”来宣泄,眼泪能带走许多机体内的有害物质,使自己从悲痛中解脱出来。在漫长的人生旅途中,不可能是一帆风顺的。每个人都会有挫折和失败。所以,为了摆脱各种压力,不妨将心中的抑郁发泄出来,在精神和心理上重新获得平衡;不妨到野外

郊游,或与亲朋好友高谈阔论,也可以在家中自制一个“出气筒”,比如缝一个布制沙袋,施以拳脚以使压抑的愤怒和怨恨得到宣泄。

在市场经济的今天,许多人抱着不同的心态涉足经济大市场,由于他们缺乏市场经济知识,缺乏多种的心理准备,结果他们在进入商品市场的海洋里碰到漩涡、暗礁而惊慌失措,面临失败的打击,情绪一落千丈,随之而来的精神颓废、烦躁不安、失眠等一系列精神疾病,导致精神崩溃,或者以自杀结束自己的生命。每位加入竞争行列的竞争者,首先应做好失败后的思想准备。即使失败了,也应总结失败的经验教训,“失败乃成功之母”,在失败中增长新的知识、新的才干以赢得下次的胜利。另外,竞争者要对自己有一个恰如其分的估计,不要好高骛远。在竞争中能审时度势,扬长避短,把切实可行的目标树立起来,脚踏实地地去奋斗,不论事业成败与否,都要保持良好的心态做到当忍则忍、该忘就忘,想得开、看得透、提得起、放得下,忘却烦恼、胸怀坦荡、泰然处事,这样的心理状态才会在竞争中逐渐成为强者。

如何才能保持身心健康?首先还得从优化自身性格做起。由于各人成长环境以及基因、遗传因素的差异等等的的影响,每个人都形成了自己的性格。性格一旦形成,将左右人的思维、行为方式,也与人的健康关系密切。有些人受先天遗传和后天生活因素的影响,形成了有别于正常人的性格特征,如性情急躁、缺乏耐性;妒贤嫉能、心胸狭隘;易激动、爱发怒、疑心重等,常罹患种种疾病,甚至身亡,此类事例,古今中外,并不鲜见。

不良性格对人体健康的影响是多方面的。它可以对人的大脑、内脏及其他部位产生危害。例如,忧郁时大脑过度抑制,造成免疫功能失调,从而引起营养性功能紊乱,使人体虚弱早衰;发怒时,胃的出口处肌肉骤然收缩,导致胃肠功能紊乱,甚至造成器质性损伤;愤怒和痛苦的情绪可使人的交感神经极度兴奋,

心跳加快,心肌耗氧量增加,进而导致高血压和心脏病;性格内向、忧郁、消沉、多虑的人容易患溃疡病、神经官能症、哮喘病、癌症、便秘等病症;爱嫉妒的人容易患急性胃炎和出现头痛、食欲减退、失眠多梦等症状;喜怒无常、忧郁多虑的性格在精神病患者中所占比例最大,所以有人说这种性格易罹患精神病。

相反,性格开朗、活泼乐观、心直口快、不违心说话办事的人,不易患精神病,也不容易患重病和慢性病,即使患了病痊愈得也快。性格的不同也影响着疾病的变化,癌症不经治疗而自行消失的人都是性格乐观、无忧无虑的人。高血压、冠心病会因患者性格急躁、容易激动而加剧,也能因心境平和、情绪稳定而好转。胃溃疡病会由于患者性格忧郁、焦虑而使疼痛加剧甚至有恶变的可能;而性格乐观开朗的人即使得了胃溃疡,经积极治疗康复也较快。性格脆弱者会因一次精神上的打击而发生精神病;而性格坚强、遇事处之泰然者则不易生病。

可见,性格与人的健康关系是密切的。作为不良性格者,首先要认识到自己的性格对自身的危害性,要有自知之明,重视良好性格的培养,这是自我保健的重要手段之一。其次,在日常工作、生活中应正确地对待自己和别人,看问题、思考问题要从大处着眼,宽以待人,大度处事,不钻牛角尖。再次,注意在平时从事各种体育、交友、旅游、娱乐等活动,从而培养乐观的情绪和豁达的性格。

正确认识身心健康

有人认为身体健康与身心健康是一回事,这是个非常错误的认识,身体健康并不意味着心理也健康,但心理上存在障碍的人十有八九会影响到生理即身体健康。

目前,因心理障碍而致病的人数大幅度上升,国外学者研究表明 81.2% 癌症病人在患病前有过恶性生活事件,66.9% 的患