

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生心理健康

■ 主编 李刚英 李一骁

 中国人民大学出版社

大学生心理健康

主 编 李刚英 李一骁
副主编 李春山 衣庆泳 辛玉梅
辛志勇 佟纹印

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康/李刚英, 李一骁主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-300-25645-0

I. ①大… II. ①李… ②李… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050081 号

大学生心理健康

主 编 李刚英 李一骁

副主编 李春山 衣庆泳 辛玉梅 辛志勇 佟纹印

Daxuesheng Xinli Jiankang

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 185mm×260mm 16 开本

印 张 12.5

字 数 295 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价 29.00 元

一年一度的高考结束了，亲爱的同学们，你们度过了“灰色的六月”，迎来了“金色的九月”，在万物成熟的收获季节里，在亲人朋友们高兴的欢呼声中，你的人生又切换到了新的“页面”——步入高等学校。这是一个全新的世界，这也是与社会衔接的一条重要通道。那么，“新晋”大学生如何在这条大道上走得“又好又快”，不走或者少走弯路，避免复制别人的错误，尽快地调整自己的心境，适应全新的大学生活，这是需要一定的心理准备的。这自然引出来大学生如何才能拥有健康的心理的问题。

近年来，我国大学生中存在的心理障碍问题比较突出。据有关调查资料显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数，占退学总人数的54.4%，有28%的大学生具有不同程度的心理问题。其中，有近10%的学生存在着中等程度以上的心理疾病问题，可见，大学生心理健康问题已较为严重。

世界卫生组织曾公布新的健康定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。其中心理健康包括如下的内容：

- (1) 人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪。
- (2) 有较好的自控能力，能够保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，有自知之明。
- (3) 在自己所处的环境中，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任。
- (4) 对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。

从心理学上分析，人的行为总是从一定的动机出发，经过努力，达到一定的目标。如果在实现目标的过程中，碰到了困难、障碍，种种愿望得不到满足时，就会给很多人带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等。

有些同学一入大学，看到没人管自己了，自己开始给自己放假，逃学，逃课，好像是自由自在了，实际上，是在放纵自己，最终结果可想而知。这还仅仅是问题的一部分，由于没有了小学、初高中老师的严格监管，同学们上课时，心猿意马；下课后，信马由缰，



随心所欲；吸烟、酗酒、赌博、上网打游戏、网恋等，不一而足。因此，几个月下来，耽误了学业，影响了学习，导致个人的问题不断出现，以至于被学校“亮红灯”。如果此时能够悬崖勒马，还为时不晚，但有些大学生开始下滑了，几乎到了不可救药的地步。

还有的大学生是被家长抱大的一代，当他们面临挫折的时候，产生不良情绪的时候，不会正常处理，以至于小事酿成了大祸。

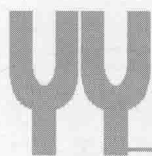
大学生活怎么度过？有些大学生对此也很茫然。在不知不觉中，虚度成了一些人的习惯。有的大学生酗酒成性，赌博成瘾，沉溺网络；有的大学生因为各种原因出现了抑郁、易愤怒、嫉妒等；还有的大学生出现人格障碍。面对这些问题，如果不能在大学阶段解决，到了社会，就会带来更大的麻烦。这对大学生本人及其家属都是不幸的，对于社会也是一个悲哀。本书在此方面做了大量的案例分析，又查找了出现问题的原因，提出了解决问题的办法。

在择业、就业阶段，在毕业前夕，面对严酷的就业形势，大学生该如何去做，才能够找到自己比较满意的工作，这些问题像一堵堵城墙，拦在大学生面前，成了难以逾越的壕堑。

针对以上各个阶段的问题，我们编著了本书，其目的就在于把大学生从入学、在学、毕业前夕的“心理疾病”整理出来，我们所选的问题，都是在大学生中具有普遍性、典型性的问题。在对问题分析解答时，本书不是简单地说教，而是通过一个个鲜活的案例加以解析，让读者思索、践悟。

我们希望本书更像一个指示牌，提示你能做什么，不能做什么，怎么做，才是人生正确的打开方式。

李刚英 李一骁



目 录

第一篇 入学篇

第一章 适应大学生生活环境	2
第一节 克服生活自理障碍	2
第二节 学会理财	6
第三节 合理安排业余生活	9
第四节 学会与室友友好相处	11
第五节 矫正不良习惯	14
第六节 调适性心理问题	23
第七节 正确面对挫折	32
第八节 控制不良情绪困扰	36
第九节 提升人际交往能力	38
第二章 养成良好的学习习惯	45
第一节 克服学习心理障碍	45
第二节 利用好图书馆	48
第三节 掌握大学的学习规律和方法	50
第四节 警惕学习亮“红牌”	55
第五节 预防学习心理障碍	56

第二篇 在学篇

第三章 熟悉大学学习生活	62
第一节 学习动机	62
第二节 学习注意力	64
第三节 学习环境恐惧症	65



第四节	考试焦虑症	67
第五节	考试想作弊	69
第四章	多彩的大学生活	72
第一节	暗恋	72
第二节	当爱遭到拒绝	75
第三节	异性间的友谊	76
第五章	大学生活的侧面	79
第一节	吸烟成瘾	79
第二节	酗酒成性	82
第三节	赌博成瘾	83
第四节	抑郁	84
第五节	易怒	88
第六节	嫉妒	89
第七节	孤独症	91
第八节	社交恐惧症	93
第九节	空虚的人格障碍	96
第十节	自卑型人格障碍	98
第十一节	偏执型人格障碍	100
第十二节	强迫型人格障碍	102
第十三节	反社会型人格障碍	104
第十四节	恋物癖	105
第十五节	偷窥癖	106
第十六节	网络心理障碍	108
第十七节	网恋	111

第三篇 择业篇

第六章	择业准备	116
第一节	择业观	116
第二节	择业的心理准备	121
第三节	就业决策	127
第四节	职业生涯设计	131
第五节	择业的焦虑心理	137
第六节	就业压力	140
第七节	择业前的自我评价	143
第八节	性格与职业	145
第九节	气质与职业	147



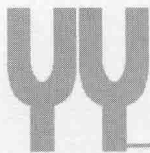
第七章 迎接择业	152
第一节 择业的心理调适	152
第二节 面试	156
第三节 择业恐惧	162
第四节 面试礼仪	166
第五节 面试仪表	171
第六节 言语沟通	173
第七节 遭遇面试挫折	178
第八节 理性跳槽	182
后记	188



第一篇

入学篇





第一章

适应大学生生活环境



本章要点

1. 克服入学后的不适感
2. 学会理财
3. 矫正不良习惯
4. 控制不良情绪



学习目标

1. 达到生活自理
2. 会理财
3. 会与室友友好相处
4. 矫正不良情绪
5. 调适好各种心理
6. 正确面对挫折
7. 学会人际交往

第一节 克服生活自理障碍



案例导入

之一：小J，女，18岁，某高校理工科新生，在写给老师的信中谈道：“刚入大学，不能适应独立的生活和学习，希望老师在日常生活、学习以及人际交往等方面给予帮助。”



之二：小K，女，19岁，某高校新生，在写给老师的信中谈道：“进入大学很迷茫、很孤单，希望老师给予帮助。”

之三：小H，女，19岁，某高校艺术系新生，在谈到入学后的感受时说：“从入学到现在困惑挺多的。我是南方人，对北方的环境、生活不太适应。到大学挺茫然的，对所学专业前途迷茫。上了两个月课，觉得没学到什么东西，不实在、不踏实”。

之四：小乙，男，20岁，大连某高校新生。在写给老师的信里谈道：“说实话，刚知道我被大连××大学录取时，我的心情极其的低落。从小到大就十分具有优越感，因为是上海人的缘故，觉得哪里都不如上海好。从小的娇生惯养，养成了我极其恋家的情结，所以，对于外地，重新开始一个人的生活，刚开始很难接受。当别人都拿到了自己理想大学的通知书时，我却只能默默忍受即将与生活了多年的父母分别的辛酸，脑海中想到的尽是一个人在外地的陌生与无助……”“来到学校后，我在住宿、饮食等方面遇到了诸多的不适应，习惯了在家的无拘无束、锦衣玉食，一下子搬到了多人拥挤的房间，吃学校那不讲究色香味的大锅饭，心里强烈的落差是难以抹平的。”

一、生活自理能力的心理障碍表现

当代大学生多为独生子女，由于其特殊的身份，父母过分的关爱，使得许多学生缺乏独立生活能力、独立分析、判断问题能力和独立处理、解决问题的能力。他们一旦离开父母，失去依靠，便会感到茫然无助，不知所措，心理便失去了平衡。进入大学后的同学们离开父母独立生活，许多同学还远离家乡，衣食住行以及学习等日常问题都要靠自己打理和安排。同学们来自祖国四面八方、五湖四海，兴趣、爱好、生活习惯都会存在差异，主动地加强沟通和交流，互相关心、爱护和理解成为一种需要。生活自理能力较强的同学会很快适应新的陌生环境，并应对自如；生活自理能力弱的同学，由于无法面对离开父母照顾的生活，会出现不同程度的心理挫折，有的同学甚至产生了严重的厌学情绪。因此，同学们要尽快适应新的环境，既要学会过集体生活，又要学会独立处理学习生活中遇到的各种实际问题。刚入学的不适应主要表现在以下几个方面。

（一）在饮食方面的不适应

在饮食方面的不适应主要表现为初次进入集体生活环境，或到外地就读大学的学生不适应集体或外地的生活环境和生活习惯，例如，从未在学校吃、住过的学生，吃不惯集体食堂饭菜，不适应集体食堂的伙食；少数民族学生不适应汉族生活，南方或北方学生不适应北方或南方生活，沿海地区或内地的学生不适应内地或沿海地区的生活等。由于饮食方面的不适应，会导致学生的肠胃功能减弱，食欲不振，精神萎靡，这不仅影响到身体的发育和心理的健康发展，还会影响到学生的学习和社会活动功能的发挥。

（二）在穿戴方面的不适应

在穿戴方面的不适应主要表现在为自己整理内务、自己动手洗衣服等生活自理方面的不适应。特别是身为独生子女的学生，多数很少自己洗自己的衣服和床单、被套，有的学生甚至从来没有洗过。有的同学经常是脏袜子在床下堆一堆或泡一盆，家近的学生，周末收拾一大包脏衣、脏袜、脏鞋背回家；家远的同学尽可能多带些衣物到学校，穿脏后又在其中挑选较干净的穿。有的同学常为不会洗涤脏衣物而烦躁、焦虑，导致了心理问题的发生，甚至影响了正常的学习生活。可见，有些大学生的生活自理能力是较



弱的。

（三）在住行方面的不适应

这方面的不适应主要发生在性格较内向，或在中学时不住校，家境优越，自我意识强的同学身上。他们认为好几个人住在一间屋子里，没有自己的独立空间，生活很不方便，因而十分怀念中学生活，留恋家庭那温暖舒适的环境，内心充满孤独、寂寞和苦闷。每逢节假日，更是思乡之情难以控制，想家、想亲友，内心的孤寂感更是难以排解，有的同学甚至把自己封闭起来，久而久之，如果不能及时调适自己尽快适应环境，会出现孤僻、郁闷、烦躁、焦虑等心理障碍。

（四）在气候方面的不适应

这方面主要是南北方气候差异使同学们很难尽快适应，因为对北方冬季的寒冷，南方夏季的持续高温天气或阴雨天气的不适应所带来的心情烦躁、郁闷等也会造成身心发展不良，影响正常的学习与生活。

二、生活自理障碍产生的原因

新生之所以出现上述问题，其原因大致如下。

（一）个体心理素质较差

刚进入大学的新生往往把大学生生活想象成轻松、高雅、浪漫的圆舞曲，把未来的道路想象成到处都是鲜花、美酒的坦途。当进校生活一段时间后，发现周围的一切竟然是那样的陌生和不尽如人意，与理想中的大学生生活相差甚远，于是，心理上便产生了无尽的迷惘、忧伤、失望和彷徨，在生活自理方面表现出无力应对。

（二）从社会因素看，“万般皆下品，唯有读书高”的心理在作祟

那种“出生伊始，为考大学，一切由父母承包”的社会风气，滋长了大学生的依赖和优越心理。当其上了大学后，一切都只能靠自己，这对于那些平时已经习惯于依赖家庭、老师的学生来说，无疑是一个难题。由于日常生活的不适应，加上与那些生活自理能力强的同学形成了反差，无疑会加大心理负担，甚至会产生悲观失望、自暴自弃、怨天尤人的想法。

（三）“时代的宠儿、天之骄子”的优越感和自我意识强

有的大学生认为，自己是干大事业的，不屑于日常小事，甚至狂妄地认为自己是劳心者，不应劳力。有的大学生视邈邈、不修边幅为潇洒，以不拘小节表现其“男子汉气派”，于是，对缝补浆洗等日常生活概不问津、不屑一顾。

为什么会出现这些现象呢？是因为个体对外界环境的适应出了问题。人在适应环境的时候，有一个调节的过程，其中包括一系列的自主调整过程，其表现为顺应环境、行为自制、遵从规范、服从纪律以及建立良好的人际关系等。大学生活环境的变化主要反映在生活方式、生活习惯和生活范围方面。

步入大学，是人生一大转折，面对崭新的学习生活环境，同学们在充满好奇和兴奋的同时，也会遇到不适和困难，很多人可能会出现一系列的心理问题。一般而言，心理问题在顺境中容易克服，不太明显；而在条件变化、逆境或迎战困难的时候，则显现出来。若缺乏科学指导和及时、合适的调适，常会酿出不良后果。

许多同学在中学时表现良好，但一进入大学，就感到学业困难，生活不适应，同学关



系难处等。适应环境的能力靠自幼培养，过分依赖父母，安于家庭舒适环境，则影响适应能力。学校的“吃苦训练”“挫折教育”可以帮助你提高适应能力，但并非一劳永逸，一蹴而就，而需要尽快地、持之以恒地培养自我修养、自我教育、自我管理、自我调节能力，加强心理锻炼。

大学生入学后，要培养多方面能力，包括生活自理能力和学习能力。生活自理能力主要指人们在衣、食、住、行等方面所具有的自我管理、自我服务的能力；学习能力主要指对公共基础知识、专业基础知识和专业技术知识的掌控能力。

大学生入学后，面对新的生活、学习、环境和人际交往而产生的一系列心理上的不适应，会形成基本生活技能的心理障碍，这种不适应现象主要发生在大学一、二年级。如果不及时加以调适与治疗，就会严重影响到大学生的健康成才与发展，阻碍其学业的顺利完成。

三、克服生活自理障碍的方法

大学生存在的问题，如果不能及时解决，就会贻误终身。因此，必须尽快解决，早日适应大学生活。解决的办法如下所述。

（一）培养自主自立意识，提高个体心理素质

在新生入学伊始的心理波动期，要求能做到：首先，在思想上树立自主、自立意识，明确认识到自己已经长大成人了，应该能够安排好自己的日常生活，而不应再像孩提时期那样靠成人帮助；其次，在行动上要有意识地培养、锻炼自己，学会料理自己的日常生活，逐渐培养自己在经济上计划开支的良好习惯和能力，多参加集体活动，多接触他人，迅速摆脱孤独寂寞感，建立起自己新的人际关系网络。

（二）敢于面对现实，学会积极处理问题

新生要用积极态度处理面临的一切问题，增强心理失衡的自我调适能力。对高等学校的各种条件，不能期望值过高。应通过积极进取，而不是消极等待，努力创造最佳小环境，做好吃苦磨炼的心理准备，从容对待各种困难，注意对自己的认知、行为进行不断调适，努力调动积极向上的因素。

（三）及时与辅导员、班主任取得联系

如果个体心理素质较好，学校思想工作和心理疏导工作及时、得当，波动期就短，消失得也快。学校的辅导员、班主任会把思想政治工作与关心新生在生活上、学习上遇到问题相结合，及时进行思想引导、行为指导和心理疏导，及时把温暖送到学生身上；他们会经常到寝室看望学生；在班级组织丰富多彩的活动；辅导员、班主任会把学生当成自己的弟弟妹妹，谁有困难就及时给予帮助；同时学校开设的《思想道德修养和法律基础》课中“如何适应大学生活”的内容以及“人际交往”“心理健康”等课程会帮助同学们解开心中的困惑，调整心理失衡，尽快适应大学生活。

（四）求助于心理咨询师

当依靠自己的能力不能解决心理失衡时，可以到学校的“心理咨询中心”求助于心理咨询师，以便得到及时的指导、帮助。一旦发现自己心理严重失衡，出现心理障碍和精神症状时，更要打破羞涩感，及时寻求心理咨询师的帮助。



第二节 学会理财

案例导入

肖牛，某高校大一新生，在入学的时候，家长给他交完了各种费用之后，又给他存了5 000元，留作本学期的支出。在念小学及初高中的时候，他用多少钱，就跟家长要多少钱，兜里几乎没有零花钱。上了大学，一下子有了5 000元给自己支配，他立刻大方起来，请同学们吃饭，喝酒，每次都是他买单；两个月下来，他几乎花光了全部存款。又不好意思向家长要，就节衣缩食，过上了困难的生活。

一、不会理财的表现

刚刚进入高校的大学生首先面临的是由自己掌握费用开销问题。然而，目前多数大学生缺少理财观念，相当多的学生没有存款。很多人都有每个月或每个学期父母给的生活费“花不到头”的体验和经历。到月初或学期初，大多数同学就开始“阔绰”起来，花钱没有计划，到了月底或学期末往往出现透支现象，遭受“财政赤字”的困扰。那么，大学生该如何管理好自己的资金呢？培养独立生活能力应从学习理财开始。

二、如何理财

编制预算和学会记账，这是控制消费最有效的基本方法。

（一）制定合理的理财规划

俗话说：吃不穷，喝不穷，算计不到就受穷。无论生活费用高低，自己都要有个合理的预算计划。每个月可以使用的资金是多少钱，经常性的开支为多少，先给自己每月生活费用预先列一个清单，制定一个合理的理财计划，养成良好的消费习惯，厉行勤俭节约，可花可不花的钱不花，可买可不买的东西不买，把钱花在紧要处，花在“刀刃上”，做到量入为出、精明消费。

（二）养成记账习惯

建立记账簿，将收支情况记入账簿。此账簿可以用小笔记本等，力求方便。记账很简单，只要把平日里的购物单据保存下来，抽空整理一下，或当天记录下自己的花销，就可以掌握自己的收支情况，做到心中有数了。过一段时间通过查看自己的消费记录，反省自己的消费行为，总结一下自己在哪方面做得不够，明确哪些是必要或不必要的消费，哪些是可有可无的消费，并及时对今后的消费计划做出修订和改进，以达到控制消费和精明消费的目的。

（三）留好备用资金

每个月留存10%~20%的备用资金以备应急，虽不是每个月都需要，但这样可以在每个月之间进行调配，可以最大程度上实现资金的有效配置。



（四）养成勤俭节约的好作风

作为大学生，基本属于纯粹的消费者，每一分钱都是父母辛勤劳动和缩衣节食的结果。我们要树立“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”的荣辱观，把钱花在必需的地方。生活上不要追求档次，讲究攀比，花钱时更多地考虑所购物品的性价比、实用性和自己的承受能力。养成善用资金、合理消费、开源节流的好习惯。

1. 衣食住行要力求节约

衣着要简洁大方、朴实耐穿；饮食要营养均衡，尽量在学校食堂就餐，由于南北方地区差异，少数同学不习惯食堂的饭菜，可以在消费水平之内，去小餐馆吃饭，在学校附近有多家小餐馆，可以进行比较，选择卫生条件比较好，价格也适中的餐馆，这样既不增加开支，又可以吃好；行，要省钱方便，尽量步行和乘坐公交车。

2. 善于精打细算

可以把平日里消费时找赎的一元钱硬币积攒起来，如此积少成多，一年下来，也是不小的一笔积蓄。还可以将自己用过或过时的学习、生活用品、旧书、衣物等拿到校园的二手市场（可以通过校园网查询）进行交易。如此省钱就是赚钱。

（五）善于使用银行卡

学会有效地利用银行卡存钱、取钱和刷卡消费。使用银行卡，一来是为了出行方便，既可以异地存取款，又可以避免现金丢失；二来父母可以通过异地银行存款的方式把钱存到你的账户上，你可以即时取款急用，非常便捷；三是可以使你养成刷卡消费的习惯，为今后适应现代社会电子化生活方式培养好习惯。

三、把握开源机会

目前各高校中有不少大学生能够靠自己的能力、勤奋或从事某项工作获得一点收入，以减轻家庭负担，提高生活质量，更好地完成学业。同学们可以根据自己的条件和能力，在不影响学业的前提下进行尝试和锻炼。

（一）勤工俭学

在大学里，勤工俭学是大学生收入来源的重要途径之一。通过勤工俭学，不仅使你增加收入，重要的是使你提前步入社会参加实践锻炼，积累社会经验，为将来就业打下坚实的基础；同时，勤工俭学会使你感受到金钱来之不易，体会到父母的艰辛，使你养成勤俭节约的优良作风。

（二）获取奖学金

获取奖学金是目前在校大学生的收入来源之一。大学生要以学习为主，学习知识是大学学生的天职。通过努力，以优异的成绩获得奖学金，相对来说也比较容易，而且是名利双收的开源途径。各高校均设有奖学金制度，虽因校而异有所不同，但一般均分为一、二、三等奖：一等奖 2 000~3 000 元，二等奖 1 000~2 000 元，三等奖 1 000 元以下。而且获得奖学金的比例比较高，30%左右的同学可以获得这类奖学金。同学们可以通过努力学习来获取。

（三）社会兼职

从投资学来说，兼职是一项没有任何风险，而且不需要预付任何资本的纯增值的理财方式，应该成为大学生理财的一个重要组成部分。



由于当代大学生缺少社会实践经验和职业技能，同学们在选择兼职时应根据所学专业知识和原来所掌握的基础知识，发挥自己的专长，寻找自己所熟悉的领域进行社会兼职。

1. 做家教

既可以为中小学学生做家教，也可以为外国人做汉语老师。可以用自己学习过的知识，充分发挥自己的优势和特长，这是最被大学生所接受的、最好的兼职途径之一。

2. 做兼职教师

为一些缺乏师资力量民办学校或者社会上的各种培训班授课，做兼职教师。比较容易找到这种机会的主要是外语、计算机、法学、艺术类等热门专业的学生。对于专业能力强，取得国家资格证书的大学生更受欢迎。

3. 为企业翻译外文资料

翻译的报酬高低不等，口译相对高，笔译相对低些。这是外语水平较高，专业知识丰富、功底扎实的大学生的优选收入途径。

4. 为报纸、杂志或者某些网站撰稿

一些才思敏捷、文笔流畅的大学生根据自己的兴趣、特长撰写文章，给报社和杂志社或网站投稿，以稿费来添补生活费用，也是一个很好的选择。学写撰稿，可以先从为校报或网站投短文稿件做起。

此外，可以到某公司兼职办事员，也可以到服务行业兼职服务生，还可以为某些信誉好的企业做校内代理，旅游专业的同学可以利用假期到旅行社做兼职导游等。总之，大学生做兼职的范围很广，但是一定要在不影响学业、保证安全的前提下进行。

(四) 申请助学贷款

大学生在大学学习期间所需支出的学杂费、生活费等，可以申请助学贷款的方式支付，“用明天的钱来圆今天的大学梦”，还是值得去尝试的。这样，一方面，大学生贷款利率比市场利率优惠，可以减轻家庭经济负担；另一方面，还可以增长一些理财知识，培养自己的独立意识和责任感。在我国，助学贷款方式有国家助学贷款和一般商业性助学贷款两种类型。

1. 国家助学贷款

这是国家对经济确实困难的学生，经学校和银行等部门审批，政府给予贴息贷款。大学生申请国家助学贷款，应由本人向学校贷款审定机构提出申请，提供本人及家庭经济状况的必要资料（一般包括本人书面申请、家庭经济情况调查表、街道或乡级以上政府部门的家庭生活困难证明、担保人的担保书及本人的现实表现情况等），承诺有关还贷的责任条款，提供还贷担保人等。

国家助学贷款的申请程序：银行不直接受理在校学生的贷款申请。申请贷款的学生须在新学年开学前后 10 日内凭本人有效证件向所在学校指定部门（一般为学生处）提出贷款申请，领取并填写《国家助学贷款申请表》《申请国家助学贷款承诺书》等有关材料。

国家助学贷款的利率，是按照中国人民银行公布的法定贷款利率和国家有关利率政策执行的，其贷款利息的 50% 由国家财政贴息，另外的 50% 由借款学生个人负担。

2. 一般商业性助学贷款

所谓一般商业性助学贷款，是指贷款人向借款人发放的用于借款人本人或其法定被监



护人就读国内中学、普通高等院校及攻读硕士、博士等学位或已获批准在境外就读大学及攻读硕士、博士等学位所需学杂费和生活费用（包括出国路费）的一种人民币担保贷款。或者说是指金融机构对正在接受非义务教育学习的学生或其直系亲属、法定监护人发放的商业性助学贷款；只能用于学生的学杂费、生活费以及其他与学习有关的费用。一般商业性助学贷款国家财政不贴息，各商业银行、城市信用社、农村信用社等金融机构均可开办。

一般商业性助学贷款，可由受教育人以本人名义提出申请，也可以由受教育人的直系亲属、法定监护人作为借款人提出申请商业性助学贷款。只要符合银行的贷款条件，就可获得贷款。其贷款限额，一般不超过受教育人在校就读期间所需学杂费和生活费用总额的80%。贷款期限，一般为一至六年，最长不超过十年。贷款利率，执行中国人民银行规定的同档次人民币贷款利率。贷款期限在一年以内（含一年），按合同约定利率计息，遇法定利率调整时，合同利率不变；贷款期限在一年以上的，利率一年一定，遇法定利率调整，则在下一个利率确定日执行新调整后的利率；贷款逾期又未批准展期的部分，按逾期贷款利率收取利息。

总之，大学生学会理财，直接影响他们的生活态度和生活方式，将会对他们今后承担起社会生活角色有着深远的影响。所以，大学生要学会独立生活，应该先从学会如何理财开始。只有善于筹划、精明消费，心思缜密地经营生活的人，才会成为理财高手。

第三节 合理安排业余生活

案例导入

之一：小L，男，19岁，某高校新生，在写给老师的信中说：“进入大学后，感到很迷茫，不知道自己的未来会怎样，感到课余时间相当清闲，又不知该做些什么。希望老师提供生活上的帮助，指导我如何过好大学四年生活，让生活过得更有意义、充实和快乐。”

之二：小W，某高校一名大一男生，业余时间除了睡觉就是上网。美其名曰：“上大学这么轻松，不玩游戏干什么？”一学期下来，结果成了学习上的“负翁”。

一、业余生活安排不好的表现

据调查显示，当代大学生中像小W那样靠睡觉、上网、逛街打发业余时光的已经形成相当“规模”。一些高校曾对大学生开展“课余时间你在干什么”的调查，结果是超过四成的学生选择了睡觉、上网和参加活动。其中大多数男生表示有时间会上网玩游戏、上网聊天，很多女生则喜欢玩游戏、购物等。可见大学生特别是新生，不会合理而科学地安排业余生活，或者说盲目地打发业余的大好时光。长此以往，一旦“习惯成自然”，便形成了一种“不良的休闲方式”。

同学们来到大学后，普遍感觉与高中的学习任务相比轻松了很多。大一学生课程比高年级稍多，也只是每天上4~8节课，平均上6节课。其实，这种“轻松”是一种假象。同学们只是感到上课的时间明显少于高中。在大学里的学习，光靠上课听老师面授是远远