

陈鸿雁 马丽欣 编著

# 大学生心理保健常识

DAXUESHENG XINLI BAOJIAN CHANGSHI



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 大学生心理保健常识

DAXUESHENG XINLI BAOJIAN CHANGSHI

陈鸿雁 马丽欣 编著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理保健常识 / 陈鸿雁, 马丽欣编著. ——石家庄: 河北科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5375-6822-7

I. ①大… II. ①陈… ②马… III. ①大学生—心理保健 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 104160 号

## 大学生心理保健常识

陈鸿雁 马丽欣 编著

---

出版发行	河北出版传媒集团	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)	
印 刷	石家庄燕赵创新印刷有限公司	
经 销	新华书店	
开 本	850×1168	1/32
印 张	8. 25	
字 数	200 千字	
版 次	2014 年 6 月第 1 版	
	2014 年 6 月第 1 次印刷	
定 价	18. 00 元	

---

# 目 录

## 学习篇

大学生具备的智能素质·····	(2)
大学生智能素质的培养·····	(3)
大学学习的特点·····	(5)
怎样适应大学生活·····	(6)
如何科学用脑·····	(8)
读书心理·····	(10)
如何安排学习时间·····	(11)
如何思考·····	(13)
遗忘的规律·····	(14)
如何听课·····	(17)
如何复习·····	(18)
超强记忆的方法·····	(20)
记忆力的提高·····	(21)
提高注意力的集中·····	(23)
如何克服学习的高原现象·····	(24)
成功的秘诀·····	(25)
如何提高自学能力·····	(27)
如何提高想象力与创造力·····	(29)
如何培养广泛的兴趣爱好·····	(31)
全脑智力开发·····	(33)

## 自我修养篇

受欢迎的性格·····	(36)
大学生心理需要·····	(37)
大学生心理特点·····	(40)
大学生自我意识矛盾·····	(41)
如何摆脱自我意识的矛盾·····	(44)
心理健康与智力开发·····	(45)
如何培养良好的性格·····	(48)
矫正“气量小”的缺陷·····	(50)
修身养性·····	(52)
如何克服自卑心理·····	(55)
保持良好的心境·····	(60)
如何与烦恼相处·····	(61)
克服猜疑心·····	(63)
嫉妒心理·····	(65)
锻炼自己的意志力·····	(68)
挫折的防卫方式·····	(70)
做一个快乐和成功的人·····	(74)
大学新生情绪的调节·····	(75)
摆脱孤独感和寂寞感·····	(78)
消除紧张情绪的方法·····	(84)
自尊心、自信心测试·····	(86)

## 人际交往篇

人际交往风格·····	(89)
人际交往类型·····	(90)

人际交往原则·····	(92)
人际吸引规律·····	(93)
洞察他人·····	(97)
广泛交友·····	(100)
做受欢迎的人·····	(102)
建立良好的第一印象·····	(104)
初次相识如何吸引对方·····	(105)
如何让自己有风度·····	(106)
热情的魅力·····	(109)
开朗的魅力·····	(111)
高校学生非正式群体·····	(112)
处世艺术·····	(114)
如何与老师建立良好的关系·····	(115)
如何与同学友好相处·····	(117)
与领导相处的艺术·····	(118)
如何与性情急躁的人相处·····	(119)
如何与孤僻内向的人相处·····	(120)
如何与骄傲的人相处·····	(122)
如何与喜欢搬弄是非的人相处·····	(123)
如何与犯过错误的人相处·····	(124)
如何消除误会·····	(125)
如何应对尴尬·····	(126)
如何与话不投机者对话·····	(128)
人际交往六度·····	(129)
女生的交际艺术·····	(131)

如何自我介绍·····	(133)
打招呼的艺术·····	(134)
访友的艺术·····	(135)
交谈的艺术·····	(137)
说服人的技巧·····	(138)
批评的技巧·····	(140)
拒绝的艺术·····	(141)
道歉的艺术·····	(143)
交往忌戒·····	(144)
不受欢迎的人·····	(145)
社会交换的启示·····	(147)
人际行为的八大模式·····	(149)
投其所好的心理战术·····	(150)
大学生人际关系测试·····	(153)

## 择业、就业篇

当代人才的素质·····	(156)
大学生成才的要素·····	(157)
立志是成功的大门·····	(160)
逆境成才·····	(162)
最受社会欢迎的大学生·····	(163)
就业心理准备·····	(165)
择业心理障碍·····	(167)
如何推销自己·····	(169)
如何写求职信·····	(171)
面试准备·····	(173)

面试第一印象·····	(174)
面试语言陷阱大拆招·····	(175)
教你 60 秒抓住面试官的心·····	(180)
七项修炼让你职场青云直上·····	(180)
想要升职，切莫做六种人·····	(183)
职业选择·····	(184)
你具有管理素质吗·····	(187)

## 情感篇

青春期心理·····	(192)
爱情·····	(193)
恋爱中的两性·····	(194)
健康的恋爱心理·····	(196)
女性的魅力·····	(197)
男性的魅力·····	(198)
提高自己的魅力·····	(199)
当代大学生恋爱类型·····	(200)
一厢情愿·····	(201)
一见钟情·····	(203)
学业和爱情·····	(204)
如何面对失恋·····	(205)
恋人的嫉妒·····	(206)
友情与爱情·····	(207)
热恋中的情驱力·····	(208)
赢得梦中女孩的方法·····	(209)
异地恋情侣的心理压力·····	(211)



何为健康的恋爱·····	(213)
应该忘记初恋·····	(213)
恋爱方式·····	(214)
如何判断对方是否喜欢你·····	(216)
如何让对方喜欢自己·····	(218)
恋爱中的距离·····	(219)
大学生的恋爱观测试·····	(220)

## 心理卫生篇

心理健康的标准·····	(225)
心理健康与身体健康·····	(227)
正常心理与异常心理·····	(229)
何时看心理医生·····	(230)
正视抑郁，及早防治·····	(231)
青少年抑郁症的表现·····	(231)
人生要学会遗忘·····	(233)
学会把压力当营养素·····	(234)
警惕“网络成瘾”·····	(235)
理性情绪疗法·····	(236)
认识森田疗法·····	(241)
巧用音乐为心理解压·····	(243)
十种方法给你一天好心情·····	(244)
92句心理健康名言·····	(246)
大学生心理健康测试·····	(251)

# 学 习 篇

学会求知，学会做事，学会生存，学会共处。

联合国教科文组织《学习——财富蕴涵其中》

学习不等于就是模仿某种东西，而是掌握技巧的方法。掌握工作的方法，根本不等于使自己一生都使用这种方法。

——高尔基

## 大学生具备的智能素质

大学生的智能素质，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和注意力等等。它们是掌握知识的必要条件，又是在学习知识的过程中发展提高的。能力则是建立在智力基础上的实践活动范畴，指一个人运用自己的知识和智力进行实践活动的本领。智能结构是由人的内在智力和外化能力构成的多序列、多层次的动态综合系统。大学生合理的智能结构是将来成就事业、造福人类、献身祖国的前提。以下是大学生应具备的智能结构。

### 宽厚的基础知识，精深的专业知识

宽厚的基础知识是指适用于各种专业需要的基础知识，如哲学、外语、计算机、数学、法律及本专业相关相邻的各种基础知识。这是大学生必须具备的基本文化素质，也是进行科学研究的前提条件。精深的专业知识是指掌握具有专业特色的学科知识。没有专业特色，就不可能成为专门人才。当今世界科学技术迅速发展，学科综合与学科分化同时发展。基础性与前沿性、专业性与综合性的兼顾研究是时代的要求。现代人应该是广博通才基础上的专家，即“T”型人才。美国有人曾对 1311 位科学家进行 5 年跟踪调查，结果“T”型人才取胜。因此，以博促专，以专取博，专博结合是最佳智能结构的基石。

### 开拓精神和能力

作为高文化层次群体的大学生，不仅应具备宽厚扎实的知识基础，而且要具有开拓精神，有寻找知识、创造知识的能力。只有创新，科学才能形成，社会才有发展，历史才会前进。开拓精神和创新能力是当代大学生智能结构的重要组成部分。

### 一定的组织管理能力

人的组织管理能力，主要包括综合分析能力、表达能力、指

挥协调能力、谋略能力、决断能力、应变能力等。市场经济就意味着竞争，竞争对各行各业的组织管理提出了新的要求。人们提出要“向管理要效益”、“向管理要财富”、“向管理要质量”、“向管理要人才”，这都说明了管理的重要地位和作用。组织管理能力是每个大学生应当具备的基本的生活、工作能力。现代人才既要懂专业，又要会经营，能管理。

### **较强的社交能力**

社交能力是指人与人之间运用语言和符号交流思想、表达感情、了解需要、实现沟通的一种能力。美国学者卡耐基通过调查分析发现：“人才的成功只有 15%靠他的专业知识，85%靠处理人际关系的能力。”交往能力是人生的一种手段，是人获取信息、协调人际、完善个性的重要途径。现代社会的发展，人与人之间，国家与国家之间需要广泛的联系和协作，越来越强调发挥“合作智慧”的作用，因而，社交能力的强弱就成为大学生走向成功的重要因素。

### **熟练的基本技能和专业技能**

技能是由练习而获得的近乎自动化的动作。例如打字、计算、实验操作等。技能从一般意义上讲，是人领会知识、巩固知识和运用知识解决问题的必备条件，是大学生参与竞争的基本功。

当然，不同专业的大学生的智能结构存在差异，因而，大学生要发挥自己的智力优势，建立合乎社会需要、科技发展个性特点的最佳智能结构，成为基础深厚、知识广博、懂专业、会管理、能社交的复合型人才。

## **大学生智能素质的培养**

知识结构和能力结构的优化是个渐变过程，即由量变到质变的渐进。知识结构的优化有两个特点：一是先博后专；二是先厚

后薄。也就是说对知识要先博，围绕所学专业的基础博采众多知识，在知识的海洋上尽情遨游。然后再根据专业需要、专业发展、专业前沿而专攻一二，这样才能通过法国的凯旋门，登上巴黎铁塔的巅峰。古人云：“厚积薄发”，知识的积累也是如此，即多看、多学、逐步知其精华，由厚变薄，融为个人智慧。能力的优化，同样也具有自己的特点：一是选定优势，二是强化优势。也就是对自己的各种能力进行测评，找出自己的优势，在此基础上进行必要的优化。优化的具体方法如下。

### **多学与自己优势有关的知识**

也就是围绕优势广泛地学习有关知识，提高自己的专业水平，把通晓文明的基本成果作为进入专业领域的起点。如电子计算机专业，就要围绕这个专业多读电子计算机方面的书籍，了解国内外计算机发展的历史、发展的前沿、发展的趋势等等，还要知道计算机硬件、软件的发展以及具体操作，使自己成为计算机专业人才。

### **多练与优势有关的操作**

即针对优势强化自己在优势上的动手操作能力，使自己不仅是理论知识的精通者，而且是运用理论知识解决实际问题，能够动手创造制作各种设想的能手。这样才能成为一位真正的既有真知灼见，又有真才实学的科技人才。

### **多在实践中锻炼优势**

实践出真知，实践长本领。实习、实验、毕业设计这些教学过程中的实践环节一定要保质、保量地完成，而且要有意识地在寒暑假中到社会上去锻炼自己的优势能力，逐步使自己的优势成熟完善起来。这样才能使自己在人才市场上具有吸引力和竞争力。

## 大学学习的特点

学习是现代人赖以生存的必要条件，是学生的主要任务和主要活动方式。大学生的学习与中学生相比，有明显不同的特点。

### 学习专业的定向性

我国教育的目标是培养德、智、体、美、劳全面发展的人。在教育目标的实现过程中，中学和大学担负着不同的任务，教育的具体对象、内容、方法、要求，存在着由小到大，由浅到深，由简到难，由低到高的层次。大学阶段的学习是高层次的专业性学习。学校的课程设置是围绕培养目标和专业特点进行安排。每个大学生进入校门之前，就要根据自己的兴趣、爱好、特长选择不同专业的学习方向。步入大学后，就要在专业定向的基础上学习基础课程和专业课程，把自己培养成未来社会的教育家、军事家、金融家、科学家、工程师等各种专业人才。因此，大学教育是培养高层次的专业人才。大学阶段的学习是专业定向基础上的学习。

### 学习过程的自主性

大学生是靠老师领着走进知识殿堂。学习以自学为主，课堂教学为辅。在学习时间上，大学生有更多的自由支配时间。据调查，除上课外，大学生约有45%的时间可以用于自己安排；在学习内容上，大学生具有更大的选择性。大学的课程为必修课和选修课，大学生可以根据自己的专业需要、兴趣、爱好选择选修课。这一切要求大学生的学习活动必须具有独立自主的精神，能够合理安排自己的学习、娱乐、休息时间，切合实际地选择选修和辅修专业，逐步提高自己的自学、自理和自律能力。

### 学习途径的多样性

大学生的学习不像中学生那样单一、机械地从课堂教学中获取知识。除课堂学习外，他们为完成实验作业和论文设计任务，

需要去图书馆、资料室查阅、收集大量资料；为了解学科前沿需要旁听各种学术报告和专题讲座；为了学有所用，需要直出校门，进行社会调查。大学生从图书馆、资料室、报告厅以及社会实践中，获取大量信息，吸取文明成果，从而扩大自己的知识范围。

### 学习活动的探索性的研究性

高等学校既是教育中心，又是科研基地，大学生不仅要有学习能力，而且还要具备一定探索、研究的本领。大学学习的重要环节——毕业论文和毕业设计，要求大学生不仅要在学习中理解、掌握、巩固知识，还要在学习中培养独立思考，探索创新的精神。国内外无数的事例证明，科研工作开展好的大学，培养的学生水平也高，在未来工作中取得的成就也大。

## 怎样适应大学生活

刚刚跨入大学门槛的新生，生活环境和学习环境发生了重大变化。由父母的重点保护对象过渡到独立性较强的集体生活；由老师的重点培养对象转变为自主性学习；由过去见识、交往、活动范围较狭窄的生活环境，到置身于大学这个小社会中等等。诸如此类变化，人际关系紧张，严重影响了大学生的学习生活。那么大学生怎样才能尽快适应大学生活，早日完成由中学到大学的过渡呢？

### 尽快确立新的学习生活目标

高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展越快，对社会越有益。”目标是激发人的积极性、产生自觉行为的动力。人一旦没有生活目标，就会意志消沉、浑浑噩噩。大学新生正处于富于理想、憧憬未来的青年中期。但大多数学生只把考上大学作为中学学习奋斗的目标，对大学生活缺乏长远的打算。升入大学，中学阶段的目标已经实现，有的人认为，大功告成，可以松

口气了。有的甚至把“混文凭”、“跳龙门”、“留城市”作为学习目标，满足现状，不思进取，使刚刚开始的大学生活缺乏动力。因而，这些学生感到生活茫然、空虚、枯燥、乏味。大学新生中这种现象的出现，主要是没有及时树立新的学习生活目标所致。因此，大学新生需要尽快熟悉大学生活，树立新的奋斗目标。

### **尽快适应大学的学习方法**

正确的方法是成功的捷径。大学生进入大学后碰到的一个普遍问题，就是学习方法的不适应。他们已经习惯老师天天陪伴、督促、被动接受知识的中学学习方式，对大学的学习特点和规律一无所知。进入大学以后，面对生活需要自理、学习需要自主、大量的学习时间要求自己安排等，他们感到无所适从，学习成绩明显下降。据了解，近年来，大学一年级学生的补考人数较多，一般占总人数的20%左右，有的甚至在30%以上。因而大学新生迫切需要通过向老同学、老师取经等各种渠道，尽快了解大学学习特点和规律，并根据自己的特点和经验，迅速摸索出一套适合自己特点和大学学习特点的学习方法。谁能最快适应大学学习方法，谁就能尽快适应大学生活。

### **尽快找到新的朋友**

大学生刚刚离开昔日的中学好友和师长及家乡、亲人，来到新的集体中生活，面对陌生的校园、陌生的面孔，他们特别需要帮助，需要理解。但是，由于许多学生缺乏独立生活和集体生活的能力，既不善于让别人了解自己，也不善于接近他人，缺少新的朋友，“寂寞感”和“孤独感”油然而生，陷入烦恼和痛苦之中。大学新生要摆脱这种烦恼，首先要树立自信，大胆热情地与他人进行交往；其次，主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往范围，从而结识新同学，结交新朋友，冲淡思乡之情，消除孤独之感。

另外，教育工作者应掌握“中学——大学”这一转折时期学生的心理、生理、学习、生活特点，注重中学教育与大学教育的



衔接，采取多种多样形式对大学新生进行入学教育，帮助大学生尽快熟悉大学生活的各个方面，早日实现从中学到大学的过渡。

## 如何科学用脑

大量的研究表明，人的大脑越用越灵，不用则萎缩衰退。但用脑必须讲究科学。那么如何科学用脑呢？

### 善于选用最佳时间

大脑的工作效率是有时间差异的。生理学家的研究表明：一般人的大脑每天有四个记忆高潮。第一个高潮是早晨起床后，这时大脑没有记忆干扰，认记印象清晰；第二个高潮是上午 8~10 点，这时人精力旺盛，认记效率高；第三个高潮是下午 6~8 点，此时是一天记忆的最佳期；第四个高潮是临睡前的 1 小时，因认记后入睡，不受倒摄抑制的影响。另外，科学家还发现，上午 8 点左右，大脑具有严谨、周密思考的能力，下午 2 点时思维的速度最敏捷，但逻辑推理能力减弱。每个人因素和生活实践不同，最佳学习、工作时间也存在着差异。日本中川八郎教授发现，如果人的体温在午后两点以前就达到一天当中的最高点，那么他早晨时间记忆力最好。如果人的体温两点以后才达到最高点，那么这个人晚上学习好。大学生要善于根据自己的最佳学习时间，安排好学习科目和内容，从而提高大脑的效率。

### 集中注意力，避免分心

著名生理学家巴甫洛夫认为：人们在聚精会神从事某种活动的时候，大脑皮层下就会出现一个兴奋中心，其余的邻近部分都处在抑制状态。因此留下的痕迹就深刻。相反，如果在看书学习的同时还想着其他事情，那么在大脑皮层上就会同时出现两个兴奋中心，一个看书，一个管其他事，两者之间由于目的不同，便会相互干扰，结果大脑皮层上留下的痕迹就较浅，学习效率就会