

Daxuesheng Xinli Jiankang

Zizhu Shouce

编著 郝宏伟

主审 邱鸿钟

大学生心理健康 自助手册



■ 广东高等教育出版社

编著 郝宏伟 主审 邱鸿钟

广东高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康自助手册/郝宏伟编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2005. 7

ISBN 7-5361-3166-6

I. 大… II. 郝… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. 13844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 061794 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87557232 87550735

新明光印刷有限公司印刷

787 mm × 1 092 mm 32 开本 3.625 印张 78 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价: 6.00 元



前 言

大学生的心理健康问题，正越来越引起社会的广泛关注。最近几年，党和政府也非常重视大学生的心理健康教育，教育部颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》（以下简称《意见》）就指出，“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质，而且要有良好的心理素质”，“大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新性人才的必然要求”。

对于加强大学生心理健康教育的途径和方法，《意见》提出了“心理健康教育工作要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”的原则。这里提到了一个重要概念——自助。所谓自助，顾名思义就是自己帮助自己。自助对于提高大学生的心理健康水平是至关重要的，因为心理活动是一种主体性的精神活动，一个人的心理健康归根结底要靠他自己来锻炼、调节、维护，别人是无法代替的。那么，如何“自助”呢？我们认为最基本也是重要的手段，就是各种适应环境和自我调节的方法和技巧。这也正是《大学生心理健康自助手册》（以下简称《手册》）的主要内容。



本《手册》的读者是大学生，特别是刚刚入学的大学生。对于许多成年人或大学高年级学生，书中的一些内容也许会显得太简单，有许多是不言而喻的常识性知识。但是，对于一些人是再简单不过的东西，对另外一些人却是异常深奥；对一些人来说不值一文，对另一些人也许却是救命稻草。多年的心理咨询工作经验告诉我们，大学生们的许多心理疾病往往正是由于不懂这些简单的道理和方法而引起的。因此，我们希望大家不要因为内容简单而忽视这本《手册》的价值。

本《手册》作为科普读物，是给那些没学过心理学的人看的。因此，我们尽量不使用心理学术语，也尽量不用书面语，而是用较为通俗易懂的口语。为不浪费阅读时间，篇幅也尽量精炼。但是，这样做并不意味着它缺少科学性和严谨性，相反，每一句、每一段话的背后，都有严谨的心理学理论作为根据。所以，希望读者不要因为它的浅显而怀疑它的科学性。

本《手册》以问答的形式撰写，是为了增强实用性，方便查阅。所有的问题都是大学生在校园中经常会遇到的实际问题，所有的回答也是以提供实用的处理方法为主，理论分析为辅。而且80个问题一目了然，遇到什么问题，就查阅什么问题，体现了《手册》的实用特点。因此，本《手册》既可以作为科普书籍来从头至尾通读，也可以作为工具书在遇到问题时查阅。当然，我们建议最好是先通读一遍，因为防患于未然总比临急抱佛脚好，而且篇幅也并不长，费不了多少时间。

当然，大学生在心理健康方面碰到的问题远非这80



个问题可以概括，各种问题也并非通过《手册》中提供的这些方法就可以完全解决。但是，我们相信，这些问题是最常见的，这些方法也是最基本的，如果真能完全掌握这些调节方法，基本处理好这些问题，大学生心理健康教育工作的压力必将会极大地减轻，各位大学生也必将终身受益。

由于编著者水平所限，《手册》望广大读者包涵，并批评指正。

编 者

2005年5月



目 录

一、自我意识发展

1. 如果你想知道自己的心理是否健康, 怎么办? (3)
2. 如果你为自己的家庭经济状况不如别人而感到
自卑, 怎么办? (3)
3. 如果你为自己的相貌不如别人而感到自卑,
怎么办? (4)
4. 如果你为自己没有特长而感到自卑, 怎么办? ... (5)
5. 如果你对周围的人几乎都看不起, 怎么办? (6)
6. 如果你太爱面子, 对别人的任何批评都受不了,
怎么办? (7)
7. 如果别人批评你而你总觉得无所谓时, 怎么办? ... (8)
8. 当你为别人对你的不同评价而感到困惑,
怎么办? (9)
9. 当你为自己没有明确的人生目标而感到迷惘时,
怎么办? (9)
10. 如果你对老师、家长或领导说的话常常感到
反感, 怎么办? (10)



二、情绪控制

11. 当你特别想家时, 怎么办? (15)
12. 当你觉得内心孤独时, 怎么办? (15)
13. 当你产生了轻生的念头时, 怎么办? (16)
14. 如果你对比自己强的人总会产生嫉妒情绪,
怎么办? (17)
15. 当你对其他个人或事物产生厌恶的情绪时,
怎么办? (18)
16. 当你觉得压力很大时, 怎么办? (19)
17. 当你因遭受打击或失败而感到挫折感时;
怎么办? (20)
18. 如果你觉得自己脾气暴躁老爱发火, 怎么办? ... (21)
19. 如果你觉得自己的情绪总是不大稳定,
怎么办? (21)

三、环境适应

20. 如果你对父母依赖性太强, 离开父母总觉得不习惯, 怎么办? (25)
21. 如果你面对选择总是拿不定主意, 怎么办? ... (25)
22. 如果你的生活总是没有规律, 怎么办? (26)
23. 如果你不善与人相处, 怎么办? (27)
24. 如果你在利益被侵害时总是不知所措,
怎么办? (28)
25. 如果你对社会或人性中的阴暗面总是接受不了,
怎么办? (28)



26. 如果你缺乏主见, 太容易盲从别人, 怎么办? ... (30)
27. 如果你面对挑战总是采取回避、退缩的态度,
怎么办? (30)
28. 如果你对周围的绝大部分人都不信任,
怎么办? (31)
29. 当你觉得生活空虚、做什么事都没意义时,
怎么办? (32)

四、人 际 交 往

30. 如果你喜欢独来独往而对和别人交往并不感兴
趣, 怎么办? (37)
31. 如果你为自己朋友较少而烦恼, 或者很想认识
新朋友但不知如何结交, 怎么办? (38)
32. 如果你与不太熟悉的人交往总感到害羞、紧张、
害怕, 怎么办? (38)
33. 如果你在同异性交往时总感到紧张, 怎么办? ... (39)
34. 如果你对某些同学的生活习惯、性格、观念等
无法接受, 怎么办? (40)
35. 如果觉得自己不太合群, 怎么办? (41)
36. 当你与同学发生争执、冲突时, 怎么办? (42)
37. 如果你总觉得周围人都在敌视你, 怎么办? ... (43)
38. 如果你为别人不喜欢你而感到烦恼, 怎么办? ... (44)
39. 如果你与人交往时总觉得自己不善言谈,
怎么办? (44)
40. 如果你总是不好意思拒绝别人的请求,
怎么办? (45)



41. 当你想求人帮助却不好意思开口时, 怎么办? ... (46)
42. 如果你发现自己中学时容易与人相处, 来到大学后反而难与人相处, 怎么办? (47)

五、学习和应试

43. 如果你刚入学, 对大学的学习感到不习惯, 怎么办? (51)
44. 如果你对专业学习总提不起兴趣, 怎么办? ... (51)
45. 如果你觉得记忆力在减退, 怎么办? (52)
46. 如果你在学习时总爱打瞌睡, 怎么办? (53)
47. 如果你学习时总是注意力不集中, 怎么办? ... (54)
48. 如果你每临近考试就会觉得紧张不安, 怎么办? (54)
49. 当你在考场感到紧张焦虑时, 怎么办? (55)
50. 当你为学习成绩不理想而烦恼时, 怎么办? ... (56)
51. 如果你为处理不好社会活动与专业学习之间的关系而感到烦恼, 怎么办? (57)

六、恋 爱

52. 如果你谈恋爱的愿望很强烈, 却又为该不该去谈恋爱而困惑, 怎么办? (61)
53. 当你为把握不准对方的感情而发愁时, 怎么办? (62)
54. 当你爱上了一个人, 却为该不该向对方表白感情而困惑时, 怎么办? (63)



55. 当你觉得自己的性冲动较强烈, 难以控制时,
怎么办? (63)
56. 当你为不知如何拒绝别人的追求而烦恼时,
怎么办? (64)
57. 当有求爱者成天纠缠你令你感到痛苦时,
怎么办? (65)
58. 当你因失恋而感到痛苦时, 怎么办? (66)
59. 当你同时爱上了两个人, 难以取舍时,
怎么办? (67)
60. 当你发现你的恋爱对象还有其他恋人时,
怎么办? (67)
61. 如果你在谈恋爱的过程中, 无法接受恋人从前的
感情经历, 怎么办? (68)
62. 当你在谈恋爱的过程中, 产生了与对方发生
性关系的念头时, 怎么办? (69)

七、择业和求职

63. 如果你对自己的未来职业或前途感到担忧,
怎么办? (73)
64. 如果你对未来的职业不感兴趣, 怎么办? (73)
65. 如果你为自己的性格或能力同职业不适合而
感到烦恼, 怎么办? (74)
66. 当你临近毕业却觉得很害怕离开学校时,
怎么办? (75)
67. 当你为担心找不到工作而坐立不安、忧心忡忡
时, 怎么办? (76)



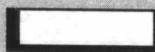
68. 当你为你的单位同你的理想相差悬殊而感到苦恼时, 怎么办? (76)
69. 当你为不知选择哪个单位更好而犹豫不决时, 怎么办? (77)
70. 如果你在求职时感到紧张, 怎么办? (78)

八、心 身 卫 生

71. 如果你经常睡不着觉, 怎么办? (81)
72. 如果你喜欢喝酒到了难于自控的程度并且经常喝醉, 怎么办? (82)
73. 如果你发现自己喜欢上网已经到了身不由己的程度, 怎么办? (82)
74. 如果你近来总是重复做某个动作或想某件事情, 想控制也控制不住, 怎么办? (83)
75. 如果你经常感到焦虑不安, 怎么办? (84)
76. 如果你总是怀疑自己有病可去医院检查又查不出, 怎么办? (85)
77. 如果你长期觉得情绪低落, 对生活失去了兴趣, 怎么办? (85)
78. 如果你觉得自己的脑力总是很容易疲劳, 怎么办? (86)
79. 如果你面对某些人、物或环境时总会莫名其妙地感到特别恐惧, 怎么办? (87)
80. 如果你近来经常听到或看到一些别人听不到或看不到的东西, 怎么办? (88)

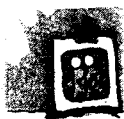
附 录

附录一 心理健康的标准	(91)
附录二 心理咨询的基本知识	(93)
后记	(96)



自我意识发展





1. 如果你想知道自己的心理是否健康，怎么办？

对自己的健康予以客观的体验和自觉的关注，是自我意识成熟的一个重要表现。自觉关注心理健康是一种非常好的习惯。

办法一：对照检查法。即对照公认的心理健康标准（参考本书附录一）进行自我检查，看看自己在哪些方面符合标准，哪些方面还存在不足或问题。

办法二：心理测量法。一些心理测量方法可以帮助你心理健康状况进行大致的判断。你可以找学校的心理咨询机构或其他有关专业人员进行测试。

办法三：体验法。如果你觉得自己能比较好地适应学习、工作和日常生活，并且大部分时间心情舒畅，说明你的心理健康状况较理想。相反，如果你较频繁地感到内心痛苦或长时间地觉得心情不好，而且影响了你正常的生活、学习和工作，一般情况下，说明你的心理健康水平不理想。

2. 如果你为自己的家庭经济状况不如别人而感到自卑，怎么办？

人人都喜欢富裕而不喜欢贫穷。当发现别人比自己富裕时，会感到一些不平衡和不快乐，这是一种很自然的心理反应。但是如果这种心理反应超出一定的限度，导致了



自卑心理，就成了一种偏差，要想办法矫正了。

办法一：认知调节法。要纠正“金钱决定身份”的错误观念，认识到贫穷并不是耻辱，更何况贫富都不是天生的，是可以改变的，为贫穷而自卑事实上是软弱和有失尊严的表现。坦然地接受这个现实，树立“人穷志不穷”的自信心，把精力放在自强不息、努力奋斗上，你就可以摆脱困惑。

办法二：补偿法。说服自己虽然家庭经济不富裕，但是在其他方面（如人品、才华、能力等）却很富裕，并力争在这些方面表现得更优秀。你可以赢得别人更大的尊重。

办法三：参加勤工助学活动。一方面，解决经济困难。另一方面，通过自己的辛勤劳动和锻炼，证明自己有创造财富的能力，从而进一步增强未来摆脱贫穷命运的自信心。

3. 如果你为自己的相貌不如别人而感到自卑，怎么办？

爱美是人的天性，因为自己的相貌不够英俊、漂亮而感到不开心也是人之常情，但是，这种情绪一旦过头，产生强烈的自卑心理就不应该了。

办法一：自我悦纳法。相貌是天生的，而且终身无法改变。既然如此，你要认识到，你的相貌尽管不是最美的，却是世上最独特的，是别人无法替代的，从而抱着坦然和喜悦的心情接纳它。

办法二：“寻找个性美”法。彻头彻尾的丑是没有的，关键是看你从哪个角度欣赏。所以，你总会找到你独特的美的地方，如“鼻子正”、“牙齿白”、“眼睫毛漂亮”等。也就是说，你是美的，只不过与众不同而已。

办法三：内在美补偿法。一个人美不美是全方位评价的。相貌方面的不足完全可以被其他方面的美，如心灵美、举止美、气质美、人格美等所补偿。留心一下周围，你肯定会发现，许多人被人尊重、喜爱、赞赏，并不是因为相貌，而是因为其他因素。你也完全可以通过在这些方面发展而扬长避短。

4. 如果你为自己没有特长而感到自卑，怎么办？

渴望优秀是一种正常的心理动力，每个人都应该不断地追求优秀，因此，希望自己有一些比别人优秀一点的“特长”也是很正常的。但是，如果固执地企望自己在所有方面都优秀，就成了完美主义者。这种倾向对个人发展是不利的。许多人觉得自己“没”特长为此而感到自卑，同这种完美主义思维方式有关。

办法一：“一点特长”观念法。特长之所以成为特长正在于它的“特”，如果一个人有很多特长，这些特长就显现不出他们的独特性了。观察一下周围，你会发现，绝大多数成功人士也都是仅凭某一方面的特长而成功的。所以，特长不在多而在专。抛弃你的完美主义思想，不要想在很多方面都优秀，你只要找到自己某一方面的特长，并