

DA XUE SHENG XIN LI KUN HUO XIN DUI HUA

大学生心理困惑

新

对话

张怀春 卢祥之 主编



济南出版社

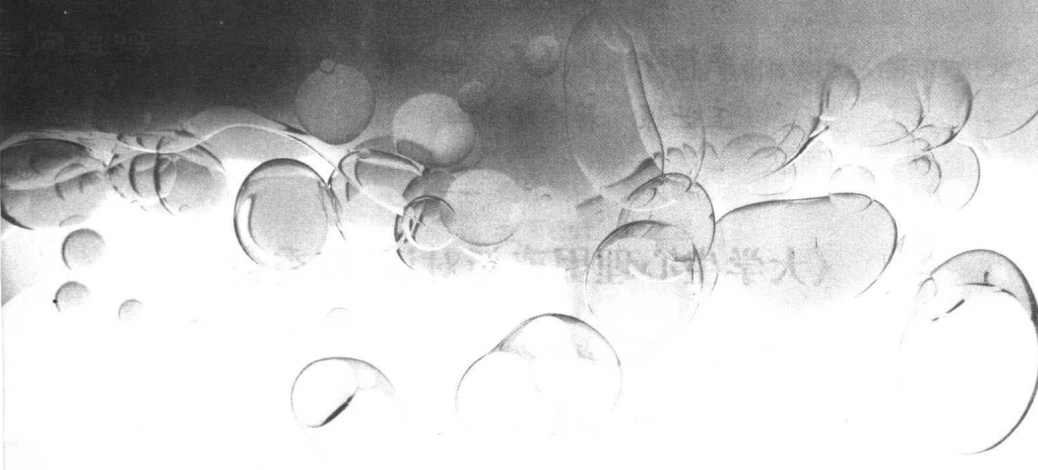


DAXUE SHENG
XINLIKUNHUOXINDUIHUA

主编/张怀春 卢祥之



大学生心理困惑新对话



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理困惑新对话/张怀春,卢祥之主编 — 济南:济南出版社,2006 5

(学生心理困惑新对话丛书)

ISBN 7-80710-225-X

I 大. II ①张 ②卢 III 大学生—心理卫生 IV B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 045071 号

责任编辑 贾英敏

封面设计 史速建

版式设计 薛 涵

出版发行 济南出版社

印 刷 莱芜市华立印务有限公司

版 次 2006 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 10 5

字 数 250 千字

定 价 22.00 元

(济南版图书,如有印装错误,可随时调换)

《学生心理困惑新对话丛书》编委会

主 编:张怀春 卢祥之

编 委:张怀春 卢祥之 王云强 王晓明

孙传波 单洪雪 徐 伟 王淑娟

余 鹏 林艳艳 詹发尚 黄西慧

李艳玲 孔祥军 邹 敏 槐玲玲

王世嫫 蒋广场

《大学生心理困惑新对话》编委会

主 编:张怀春 卢祥之

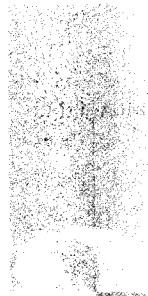
副主编:孟祥梅 萧继虎

编 委:单洪雪 孙传波 徐 伟 孔祥军

陈金文 赵家春

目 录

第一章 认识心理健康	(1)
小序	(1)
心理健康是什么	(1)
心理健康的情绪标准	(2)
心理健康的智力标准	(4)
保持心理健康	(5)
身体因素与心理健康	(8)
生病时就感到心情不畅	(8)
好心情是治疗疾病的最佳药方	(9)
心理因素与心理健康	(11)
时常感到心情消沉压抑	(11)
“知足者”就“常乐”	(12)
社会文化因素与心理健康	(14)
去做心理咨询就一定有严重心理疾病吗	(14)
离群说明有心理问题吗	(17)
第二章 自我意识的对话	(20)
大学生自我意识的特点	(20)
我是谁	(20)
走出迷失与茫然	(22)
再定位重树自信	(27)



过分自负要不得	(32)
另一极端是自卑	(36)
虚荣之心要谨防	(39)
宽容之心弥足贵	(42)
自尊过强是固执	(47)
知识小泉眼	(50)
别跟自己过不去	(51)
摆脱依赖要自主	(54)
自律勤奋方成功	(57)
如何做才能无畏	(61)
如何克服自我中心	(64)
测测你自己	(66)
谈谈从众心理	(67)

第三章 情绪问题的对话

(70)

情绪与健康的心理咨询	(70)
多愁善感的心理咨询	(73)
易怒的心理咨询	(75)
嫉妒的心理咨询	(78)
被嫉妒的心理咨询	(81)
孤独的心理咨询	(83)
烦恼的心理咨询	(86)
紧张的心理咨	(89)

第四章 学习问题的对话

(93)

小序	(93)
学习动机的调适	(95)

目 录

DAXUESHENGXINLIKUNHUOXINDUIHUA

学习动机缺乏怎么办·····	(95)
学习动机过强怎么办·····	(99)
测测你自己·····	(101)
学习技能的调适·····	(103)
怎样克服注意力集中困难·····	(103)
测测你自己·····	(108)
如何克服遗忘·····	(110)
如何提高记忆的效率·····	(113)
学习中常见的心理问题及调适·····	(117)
学习中的“高原现象”及对待方法·····	(117)
出现学习疲劳怎么办·····	(120)
知识小泉眼·····	(124)
学习适应不良·····	(127)
知识焦虑·····	(131)
考试心理卫生·····	(135)
过度考试焦虑·····	(135)
知识小泉眼·····	(140)
测测你自己·····	(142)
别人作弊考高分,我的心理不平衡·····	(149)
怎样培养创造性思维·····	(153)
第五章 心理异常与障碍的对话·····	(156)
神经症的对话·····	(156)
神经衰弱的心理咨询·····	(156)
焦虑症的心理咨询·····	(160)
测测你自己·····	(164)



强迫症的心理咨询	(165)
测测你自己	(169)
疑病症的心理咨询	(170)
癔症的心理咨询	(174)
测测你自己	(178)
抑郁症的心理咨询	(179)
测测你自己	(184)
人格障碍的对话	(185)
依赖的心理咨询	(185)
多疑个性的心理咨询	(189)
怯懦的心理咨询	(192)
优柔寡断的心理咨询	(195)
个性冲动的心理咨询	(197)
知识小泉眼	(200)
测测你自己	(202)
自制力的心理咨询	(206)
身心障碍的对话	(208)
神经性贪食症的心理咨询	(208)
神经性厌食症的心理咨询	(213)
失眠的心理咨询	(217)
噩梦的心理咨询	(220)
测测你自己	(222)

第六章 人际交往的对话	(226)
人际交往困惑	(226)
人际敏感	(226)

目 录

DAXUESHENGXINLIKUNHUOXINDUIHUA

克服交际敏感	(230)
人际孤独	(233)
交往恐怖	(236)
克服交往恐怖	(240)
人际冲突	(243)
克服人际冲突	(246)
人际交往技能	(251)
人际交往中的病态心理	(251)
人际交往技巧	(254)
第七章 性与恋爱的对话	(259)
异性相处	(259)
丘比特射偏一箭,我该如何是好	(259)
和异性在一起别人用异样眼神看我们	(260)
恋爱	(262)
爱神悄悄降临到我身上	(262)
我爱的人“名花有主”	(264)
想说爱你不容易	(265)
一相情愿会有结果吗	(267)
被拒绝的滋味	(268)
怎样对待凋落的爱	(270)
“为伊消得人憔悴”的网恋	(271)
性的烦恼	(273)
正确对待性意识	(273)
如何释放性冲动	(275)
难以压制的欲望	(276)



与性有关的梦	(277)
手淫会不会影响生育	(279)
性行为	(281)
“亚当”该如何面对“夏娃”	(281)
性变态	(282)
恋物癖	(282)
露阴癖	(285)
受虐狂与施虐狂	(287)

第八章 走向新生活的对话

(291)

面临毕业	(291)
面临毕业的心理矛盾	(291)
即将毕业应做好哪些心理准备	(295)
毕业生应树立哪些新观念	(297)
求职指导	(300)
面试时应注意哪些问题	(300)
面试时的语言艺术	(304)
面试时如何进行自我控制	(307)
如何在面试时给人留下良好的第一印象	(310)
求职中的攀比与从众心理	(313)
如何克服就业焦虑与恐惧症	(315)
如何克服求职中的急躁心理	(317)
女大学生求职中的困惑	(320)
如何克服角色障碍	(324)

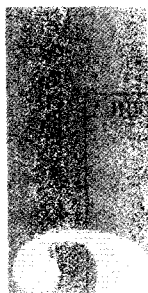
第一章 认识心理健康

小 序

心理健康是什么

有些时候，阿洪会表现出一些与常人不太一样的行为，而每当此时，别人会用一种异样的口气说道：“这人心理不健康，别理他！这小子有病。”因此阿洪非常苦恼：“究竟什么是心理健康呢？”

“心理健康”这一术语是人们在认识 and 解决心理问题的过程中提出来的。很久以前，在西方一些国家，凡是行为古怪，思想离奇者均被视作异人。他们得不到像正常人一般的对待，反而常常遭到非人的待遇，有的被碗口粗的铁链锁起来，有的被作为展览品展出，尤其当人类社会发生巨大的变革或重大的天灾人祸时，对这些所谓的异人的怀疑、憎恨、蔑视和迫害就会加剧。随着心理作为一门科学的出现和发展，人们对这些异人的看法也逐步发生了改变。他们发现这些行为古怪者或思想离奇者是可以医治的，于是各种专门收容异人的机构也如雨后春笋



般应运而生,治疗代替了惩罚。但那时此类的治疗机构大多设在神圣的修道院中,其方法也仅仅是在为这些人提供阳光、空气、自由和生物性需要(诸如温饱和安全)的基础上进行医疗。就在对这些异人医疗的过程中,人们逐渐发现这些行为古怪者的心理过程是导致其思想离奇和行为古怪的一个主要原因,继而人们又发现这些招致障碍的心理过程有时在正常人甚至为病人治病的医生身上也会出现,诸如焦虑、紧张、抑郁等。这说明我们每一个人对自已的心理状况进行正确认识和评价是非常重要的。

心理健康又称心理卫生,它包括两个方面的含义:一是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会融入非常和谐;二是指维持心理健康,减少行为问题和精神疾病的准则和方法。

心理健康还有广义和狭义之分。狭义的心理健康,其主要目的在于预防心理疾病或行为问题;广义的心理健康,是对人们的心理进行调节,以便最大限度地发挥人的潜能,使人们的环境中保持心理健康并不断提高心理健康水平,从而可以更好地适应社会生活,以便更有效地为社会和人类做出自己的贡献。

阿洪只是由于自己的某种行为偶尔有些离奇,就被别人冠以“心理不健康”的帽子,这是很不客观的。或许阿洪真的有些心理不适,那么他最好的选择就是去心理咨询中心接受相应的心理咨询。只有这样,他才会真正地融入这个社会,融入身边的人群。

心理健康的情绪标准

我的同桌可以用四个字来概括:喜怒无常!她可以在笑容

第一章 认识心理健康

DAXUESHENGXINLIKUNHUOXINDUIHUA

满面时瞬间勃然大怒,也可以在心情舒畅时突然沉默不语。这使我感到很纳闷:同桌究竟怎么了?她是不是情绪方面有问题啊?

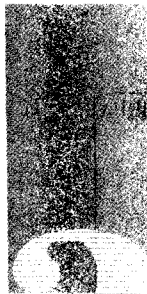
对于一些喜怒无常的人,我们常常会感到难以接受或难以理解。其实,每个人都有所谓的“七情六欲”,只是有些人的情绪转变非常快,快得有些不自然或者有些离奇,这使我们产生了如上所述的疑虑。

如果从情绪的角度去考查一个人的心理健康状态,那么心理健康的情绪标准有以下几个方面:

(1) 任何情绪的产生都是由特定的原因引起的。愉悦的情绪是由让人感到高兴的现象引起的;悲伤的情绪是由不顺心的事件引起的;愤怒的情绪则是由让人感到气愤的行为引起的。特定的事物引起相应的情绪反应是情绪健康的标志之一。如果一个人得到令人伤心的消息却兴高采烈,则是情绪不健康的表现。

(2) 情绪对人的影响时间会随着客观情况的变化而发生转移。一般而言,引起某种情绪的因素消失后,与之相连的情绪反应也应逐渐淡化直至消失。例如,孩子因为禁受不住糖果的诱惑而趁妈妈不在家的时候偷吃了一块。母亲发现后,当时可能非常生气,事情过后,也就不再生气了。可是如果做妈妈的一连几天都生气,甚至“怒气冲天半个月”,这就是情绪不健康的表现。长此以往,就会形成所谓的“感时花溅泪,恨别鸟惊心”的消极心境,这对于个体的身心发展极为不利。

(3) 情绪要相对稳定。一个人稳定的情绪表明个体的中枢神经系统活动处于一种相对平衡的状况,它反映了中枢神经系统活动的协调状态。如果一个人情绪变化极不稳定,朝晴暮雨,变化莫测,这就是情绪不健康的表现。



(4) 愉快的心情常伴左右。愉快表示人的内心愿望与外在行为的和谐一致。换言之,心理愉快表示这个人的身心处于积极的健康状态。如果一个人的情绪经常十分沮丧,眉头紧锁,郁郁寡欢,则可能是心理不健康的表现。

所以,保持良好的心情,体验快乐的感觉,你就会觉得自己的生活非常快乐。

心理健康的智力标准

自从步入大学之后,阿勇发现自己的智力水平有点下降,有时一些不太难的问题他需要想很长时间才能想明白,因此他很想知道:自己是不是在智力方面已经不属于心理健康的人群了呢?

阿勇碰到的问题是不少大学生经常遇到的。他们在上高中时,学习十分刻苦,学习成绩也非常优秀,在整个班级甚至整个年级都是独占鳌头者。然而,进入大学后,他们发现自己的脑子不再像以前那么“灵”了,在思考问题时,无论是思考的速度还是钻研的深度都远远不如从前了,就好像机器生了锈一般。那么,什么样的智力才是心理健康的表现呢?

通俗地说,智力(intelligence)就是人的脑筋灵不灵。智力、智慧、智能,虽然措词不一,但其所表达的意思都是指人的聪明才智。从心理学的角度而言,智力指的是人对客观世界的认识能力和活动能力所达到的水平。智力主要是由观察力、注意力、记忆力、想象力和思维力组成。智力是人们进行正常的学习、工作与生活最基本的心理条件,它是人们与环境保持和谐统一的心理保证。因此,智力是衡量人的心理健康最重要的标准之一。

第一章 认识心理健康

DAXUESHENGXINLIKUNHUOXINDUIHUA

一般说来,智力超常与智力落后的个体在人群中所占的比重很小,大多数人的智力是一般水平。因此,如果我们把智力水平与个体分布以图式呈现出来,则是倒“U”形,即两端的个体极少,而大多数个体属于中间水平。对于两端的个体,其智力水平有天壤之别。

智力超常可以分为两类:一类是智力比较全面的超常,如亚里士多德,他在数学、物理、哲学、心理等领域都有很深的造诣;一类是特殊才能的超常,例如在音乐、体育、雕刻、绘画等特殊领域卓而不群。在智力超常的人群中,前一类所占的比例较小,后一类占的比例较大。智力超常与智力一般都属于智力正常的范围,都达到了心理健康智力标准的基本要求。换句话说,人群中的大多数人智力都符合心理健康的智力标准。

智力落后属于智力不正常的范围,它达不到心理健康的智力标准。智力落后者在人群中虽然是少数,但由于他们心理不健康,因而会给家庭和社会带来很大的负担。心理学家通常用智力测验(如瑞文推理测验、韦克斯勒智力量表等)来测量人的智力发展水平。一般说来,智商低于 60 属于智力落后。

在日常生活中,有两个简便的方法可以判断智力是否正常:一是与同年龄的大多数人智力发展水平相比较;二是能否基本适应学习、工作与生活。如果一个人智力发展水平比同年龄大多数人落后得多,就应进一步诊断智力是否正常。同样,如果一个人不能适应基本的学习、工作和生活,也应进一步做出诊断以明确其智力是否正常。

保持心理健康

我知道每个人都要面对社会、事业、家庭等方面的精神压



力,在人生旅途上,每个人都无法避免许多不称心的事,诸如学业上的挫折,事业上的坎坷,生活中的磨难,情感上的失意,等等。对于这些怎样进行心理调整,才能保持良好的心理健康状态呢?

人,难免会遇到各种各样的挫折,遭受到形形色色的打击:友谊的破裂,感情的失和,事业的坎坷,人际的干戈,这些都会使人的心情自然而然地发生波动和起伏,这时候,失落、郁闷、惆怅便随之而来。在经受了这些心灵的磨难后有人变得沉默寡语;有人变得愤世嫉俗;有人则变得悔恨不已。挫折打击了心灵,心灵影响了情绪,情绪蒙蔽了思想,思想阻滞了理性。如果不能及时进行排解,久而久之对身心健康是极为不利的。

科学地讲,健康(health)包括心理健康和身体健康。保持健康的心理,营造良好的心境对健康防病大有裨益。如果遭受了上述的种种磨难,怎样才能保持健康的心理呢?不妨从以下几个方面入手:

(1)时刻保持乐观的情绪。对于自己的学习、工作和生活应该怀有极大的热情,而不是把它们当作人生的负担。不时换一种方式去生活,体验全新的感受,这样你就会发现原来生活中还有如此大的乐趣。

(2)善于排除消极的情绪。每个人都会遇到这样或那样不如意的事,有人会抑郁消沉,一蹶不振;有些人则会通过向朋友、家人、爱人倾诉的方式,把内心的苦闷和痛苦及时发泄出来,使消极的情绪得以释放,从而时时保持愉悦的心情。

(3)经常伸出你的手去帮助别人。帮助别人会产生一种“助人自助”的效果,即你在帮助别人的时候,无形之中,也帮助了自己。经常帮助别人,就会使自己时时处在一种良好的心境中,正

所谓:送人玫瑰,手有余香。

(4) 善待别人,心胸开阔。以体谅、宽容、信任、支持等积极态度与人相处,会得到快乐的情绪体验。当被人误解,不要急着和对方争辩,适时忍耐一下。待其知晓真相后会更加钦佩你,正所谓:海纳百川,有容乃大。

(5) 培养广泛的兴趣与爱好。比如打篮球、听音乐、外出爬山等,每当此时,全身心地投入其中,享受其无穷的乐趣。这样既能增长知识,又能结交朋友,还能陶冶情操。在偶遇消极心境时,这种充满兴趣的活动也能起到化解作用。

(6) 保持一颗童心。如果能保持一颗童心,对任何事物都有一种好奇心理,有一股钻研精神,那么不论对原有知识的更新,还是对于个体的身心健康都有好处。

(7) 具有幽默感。笑一笑,十年少。在与家人、朋友和爱人交往的过程中,时不时用一些幽默的语言,对活跃气氛、融洽关系都非常有益。在爽朗的笑声中,心情会非常愉悦。

(8) 学会调整自我与社会的关系。处在日新月异的社会中,我们要不断调整自己的思想和行为,以适应社会的要求。不断学习新的知识和技能,以提高自己对社会的适应力,从而减少或消除因此带来的困惑和压力,保持健康的心态。

越是山高谷深,越能入诗入画。落差越大的地方,就越可能成为著名的风景。正所谓:地有落差,才会有高岭深谷;水有落差,才会有龙潭瀑布。没有跌宕起伏,哪来飞流直下三千尺的银幕?所以,落差是一种美丽,正因为有了它,大自然才会如此千姿百态,丰富多彩。人生亦如此。人生是由无数坎坷累积而成的,生命不息,磨难不止;人生是由无数信念堆积而成的,生命不息,奋斗不止。人们常说失败是成功之母,这说明成功是在一次次的失败中诞生的。友谊之树枯萎了还会复苏,爱情之花凋谢了还会重开,水珠幻化成彩虹,还有它弧形的记忆。暴风雨过