

冯国斌 刘玉玲 主编

大学生心理咨询



中国社会科学出版社

大学生心理咨询

主 编/冯国斌 刘玉玲
副主编/张秉义 赵常献
赵芬莉 刘尊法
申明英 高玉峰

中国
社会
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理咨询/冯国斌, 刘玉玲编著. —北京: 中国
出版社, 1995. 9

ISBN7-80088-698-0

I. 大… II. ①冯…②刘… III. 大学生—青年心理学—
问答 IV. ①G645.5-44②B844.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 14979 号

* * *

大学生心理咨询

主编 冯国斌

刘玉玲

中国出版社出版发行

北京西黄城根南街 9 号 邮政编码 100032

北京印刷一厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.5 字数: 256 千

1998 年 1 月第 2 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册 定价: 16.80 元

ISBN7-80088-698-0/C·107

目 录

一、修养篇

- | | |
|----|-------------|
| 3 | 心理健康的标准 |
| 5 | 讨人喜欢的性格 |
| 7 | 个性特点 |
| 9 | 心理需要 |
| 13 | 心理特点 |
| 15 | 自我意识矛盾 |
| 17 | 摆脱自我意识矛盾的困扰 |
| 19 | 心理健康与智力开发 |
| 21 | 心理健康与身体健康 |
| 22 | 培养良好的性格 |
| 25 | A型性格的调整 |
| 26 | 性格内向的人 |
| 27 | 克服自卑心理 |
| 32 | 矫正“气量小”的缺陷 |
| 34 | 爱着急发火的坏脾气 |
| 38 | 保持良好的心境 |
| 40 | 消除烦恼 |
| 42 | 克服猜疑心 |
| 44 | 克服偏激急躁 |
| 46 | 克服嫉妒 |

目 录

- | | |
|----|-----------|
| 48 | 他人的嫉妒 |
| 50 | “害羞”、“怯场” |
| 52 | 摆脱孤独、寂寞感 |
| 55 | 坚强的自制力 |
| 57 | 意志坚强的人 |
| 60 | 防卫挫折 |
| 63 | 基线差异律的启示 |
| 66 | 永保快乐 |
| 67 | 做一个成功的人 |
| 68 | 人生训示 |
| 69 | 消除紧张情绪 |

二、学习篇

- | | |
|----|-------------|
| 74 | 智能结构 |
| 76 | 优化知识结构和能力结构 |
| 77 | 大学学习与中学学习 |
| 79 | 尽快适应大学生活 |
| 81 | 科学用脑 |
| 83 | 最佳的读书心理 |
| 85 | 合理安排学习时间 |
| 86 | 最佳思考七步法 |
| 88 | 遗忘的规律 |

目 录

90	提高听课的效率
91	复习方法
93	过目成诵的秘诀
95	提高自己的记忆力
97	注意力不集中的毛病
98	矫正高原心理
99	成功的秘诀
101	自学能力
103	想象力与创造力
105	广泛的兴趣爱好
107	开发右脑的智力

三、社交篇

111	人际交往风格
112	人际交往类型
114	人际交往原则
116	人际吸引规律
120	洞察他人
123	历史名家观人术
127	四海交友，广结善缘
129	讨人喜欢
131	留下美好的第一印象

目 录

132	初交时吸引对方
133	翩翩风度
135	留下有头脑、很能干的印象
137	热情的魅力
139	开朗的魅力
141	与老师建立良好的关系
142	与同学友好相处
143	与上司相处的艺术
145	和性情急躁的人相处
146	和孤僻内向的人相处
147	和骄傲的人相处
149	和喜欢搬弄是非的人相处
150	和犯过错误的人相处
151	消除误会
152	尴尬局面
154	与话不投机者对话
156	人际交往六度
157	自我介绍
159	打招呼的艺术
160	访友的艺术
162	交谈的艺术
163	说服人的技巧

目 录

- | | |
|-----|-----------|
| 165 | 巧妙地批评 |
| 167 | 委婉地拒绝 |
| 168 | 道歉的艺术 |
| 170 | 交往忌戒 |
| 171 | 不受欢迎的人 |
| 173 | 社会交换的启示 |
| 175 | 人际行为的八大模式 |
| 176 | 投其所好的心理战术 |

四、恋爱篇

- | | |
|-----|-----------|
| 182 | 青春期性心理 |
| 183 | 爱情 |
| 184 | 恋爱中的两性 |
| 186 | 恋爱的健康心理 |
| 187 | “情人眼里出西施” |
| 188 | 女性的魅力 |
| 189 | 男性的魅力 |
| 190 | 提高自己的魅力 |
| 191 | 当代大学生的恋爱 |
| 193 | 早恋 |
| 194 | 拒绝求爱 |
| 194 | “一厢情愿” |

目 录

196	“单相思”
196	“一见钟情”
198	学业与爱情
199	“吃醋”
200	失恋之后
201	恋人的嫉妒
202	误把友情当爱情
202	热恋中的情驱力
204	恋爱方式
206	是否喜欢我
208	喜欢的人也喜欢我
210	恋爱中的距离

五、审美篇

214	培养自己的美感
216	提高审美能力
218	自然美和社会美
220	艺术美
223	穿衣打扮
225	语言美
226	颜色与情绪、健康
228	姑娘眼中的男性美

目 录

- | | |
|-----|--------------|
| 229 | 男青年心目中的“女性美” |
| 231 | 索菲娅·罗兰的健美秘诀 |
| 233 | 专家眼中的美容食品 |
| 234 | 省时省力的美容术 |
| 235 | 你的曲线美 |
| 237 | 做一个优雅淑女 |

六、成才和就业篇

- | | |
|-----|------------|
| 242 | 当代人才素质 |
| 243 | 大学生成才的八大要素 |
| 247 | 立志是成功的大门 |
| 249 | 逆境成才 |
| 250 | 最受社会欢迎的大学生 |
| 252 | 就业心理准备 |
| 254 | 择业心理障碍 |
| 257 | “推销自己” |
| 259 | 求职信 |
| 261 | 面试准备 |
| 262 | 面试第一印象 |
| 263 | 职业选择（一） |
| 265 | 职业选择（二） |

目 录

七、管理篇

- | | |
|-----|---------|
| 270 | 管理的五大职能 |
| 272 | 知人善任 |
| 273 | 科学决策 |
| 274 | 控制方法 |
| 276 | 激励他人 |
| 278 | 当好班长 |
| 281 | 非正式群体 |
| 283 | 专题活动 |
| 284 | 领导艺术 |
| 287 | 管理教育 |
| 289 | 改变他人的态度 |
| 292 | 领导忌戒 |
| 294 | 处世艺术 |

八、心理卫生篇

- | | |
|-----|--------|
| 298 | 心理卫生 |
| 300 | 常态和变态 |
| 302 | 心理疾病症状 |
| 304 | 病态人格 |
| 306 | 心理治疗 |

目 录

- | | |
|-----|-----------|
| 310 | 治疗神经衰弱 |
| 313 | 驱散抑郁悲观的情绪 |
| 315 | 治疗焦虑神经症 |
| 317 | 防治恐怖症 |
| 320 | 防治疑病症 |
| 322 | 强迫性神经症 |
| 324 | 防治癔病 |

九、自我心理诊断篇

- | | |
|-----|-----------------|
| 329 | 你的气质类型 |
| 332 | 你的性格是 A 型还是 B 型 |
| 336 | 你的个性是内向还是外向 |
| 340 | 你的个性是否成熟 |
| 342 | 你的修养程度 |
| 345 | 你的气量 |
| 347 | 你的人缘 |
| 351 | 你令人讨厌吗 |
| 353 | 你多愁善感吗 |
| 355 | 你意志坚强吗 |
| 357 | 你的优势需要 |
| 359 | 你的自尊心、自信心 |
| 360 | 你经受挫折的能力 |

目 录

362	你的心理适应能力
365	你会欣赏美吗
371	你的记忆能力
373	你的工作能力
377	你适合做什么工作
378	你具有管理素质吗
382	处理恋爱难题的能力
385	是否可以结婚了

一、修养篇

平静的心灵，不会受到窘困或恐惧，不论在幸与不幸中，都以其独自的步伐，继续前进，宛如雷雨中的时钟。

——斯蒂文森

心理健康的标准

人的健康包括生理和心理两方面。世界卫生组织给“健康”下的定义是：“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。”对于一个大学生来说，维持健康、愉快的生活，一要躯体健康，二要心理健康，心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们，只有心理健康的人才能把握自己，适应环境，面向未来，积极进取，自强不息，显示出生命的价值。

现代医学研究表明：信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现，都会不同程度地影响人的身体健康。那么，大学生心理健康的标准有哪些呢？

健康的情绪

心理健康的大学生具有乐观向上的精神，理智、稳定、愉快的情绪，开朗、豁达的心胸，遇事不斤斤计较，不为一点小事动肝火或郁结于心。他们说话办事理智冷静，从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。他们对生活和学习乐观、自信、积极进取，很少为自己的形象不佳、专业不好、才华难展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

和谐的人际关系

心理健康的大学生，总是乐于与他人交往，希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同学总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度，乐于助人，能够做到“己欲达先达人，己欲立先

立人”，“己所不欲，勿施于人”；待人宽宏豁达，善于容忍他人的不足和过错，在小事小非上，从不斤斤计较，吹毛求疵，以牙还牙；办事重声誉、讲信用，从不口是心非；善于以诚相见，适宜地暴露、显现自己，让别人了解自己，从不伪装、掩饰自己。他们能够和各种人融洽相处，并能和少数人建立深厚的友谊。

完整统一的人格

心理健康的大学生具有正确、稳定的人生观和信念，并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负，将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来，形成完备统一的人格。如果愿望背弃信念，私欲和良心冲突，行为和思想矛盾，主体自觉认识统一不了，就会导致人格分裂。

良好的自我意识

心理健康的大学生能够正确、客观地认识自我、评价自我，具有正确良好的自我观念。他们既不自视清高，狂妄自大，责怪环境或盲目冒险，去干力不能及的事，又不自轻自贱，妄自菲薄，退缩保守。他们自尊自信，对前途充满信心，在学习上刻苦努力、积极进取、坚持不懈，不达目的誓不罢休，并善于抓住机遇，敢于竞争。

能与社会协调一致

心理健康的大学生对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力，因而能正确认识社会、了解并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展，与社会要求相适应。他们不利令智昏，违反社会道德规范和法规约束，妄取强求，采取反社会的态度。

善于适应环境

心理健康的大学生善于调整自己对现实的期待和态度，使