

伴着朝阳起飞

● 成功人生和心理健康100个问与答

天津七院校心理健康教育协作组 编著

中国建材工业出版社

伴着朝阳起飞

——成功人生和心理健康 403 个问与答

天津七院校心理健康教育协作组 编著

中国建材工业出版社

(京) 新登字 177 号

图书在版编目 (CIP) 数据

伴着朝阳起飞/天津七院心理健康教育协作组编著. - 北京:
中国建材工业出版社, 1998
ISBN 7-80090-786-4

I. 伴… II. 天… III. 大学生-青年心理学-问答
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 23647 号

内 容 简 介

该书是常年从事大学生教育和心理咨询专业人员, 集十几年工作经验, 选择当代大学生在适应环境、人际关系、学习、恋爱等急于询求、解答的 103 个问题, 从心理、教育、学习等方面给予了通俗解答并设计了常用简易的心理自测量表, 供学生自我评定。该书是大学生特别是新入校的大学生学习、生活、心理等方面的非常实用的指导读物。愿此书能伴随大学生们振起智能和精神的翅膀, 向着人生的目标腾飞。

伴着朝阳起飞

天津七院校心理健康教育协作组编著

责任编辑 米惠兰

中国建材工业出版社出版

(北京百万庄国家建材局内 邮政编码 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

曙光印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 32(大) 印张: 5 $\frac{3}{4}$ 字数: 142 千字

1998 年 8 月第一版 1998 年 8 月第一次印刷

印数 1—10 000 册 定价: 7.80 元

ISBN 7-80090-786-4/G·138

开 头 的 话

——致一年级大学生

读一本书总是先看书名——《伴着朝阳起飞》

如果把大学生比喻为早晨八、九点钟的太阳，大学生就是朝阳。愿这本小书陪伴你们起飞，为你们振起双翅，智能和精神的双翅，从一年级跃起向着目标腾飞时助一臂之力。

如果把大学生的理想的精神状态比喻为朝阳，一年级大学生是炽热的、明丽的、蒸蒸日上的，愿这本小书告诉你们：心，要像朝阳那样在一片光明之中蓬勃向上。起飞有朝阳为伴，多好！

我们，曾和你们一样走过大学一年级，忘不了初为大学生时的那种怯生生期盼友谊，惶惑感渴求指导，戚戚然呼唤真情的心理历程。当我们今天成为大学教师、干部、医生、心理咨询专业人员时，为了让你们能主动地面向一个个心理发展问题，为了不使你们重复我们当年经历过的心理困扰，一直在想，能为你们做些什么呢？

我们集多年的心理咨询经验，就大学生特别是你们一年级大学生常遇到的人生和心理健康问题，分作7个专题，即心理与心理健康、适应、人际关系、学习、性与爱情、个性发展、心理障碍等7个方面，回答了常遇到的103个问题。读者阅读本书时，有两种方法，一是自己遇到心理问题时，从目录中找到对应的问题阅读，以求有针对性地解决自己的问题；二是认真通读全书，边读边想自己或同学曾遇到的问题，想想自己假如遇到这个问题时该怎么办。

我们在回答一个问题时，一般是先讲讲这个问题的有关心理学原理，继而分析问题，最后提出带操作性的对策。这种写法是希望

你们遇到问题时知道“是什么”、“为什么”和“怎么办”，相信在多数情况下能提高你们的心理自我调适能力，作自己的主人，作自己心理活动的主宰，有一个成功、快乐的人生。

书后附了一些常用简易的心理健康自测量表，可选择自测，以便从一个总的趋势方面了解自己的心理健康状态，将自测结果视为一种提示和信号。

伴着朝阳起飞！

编写组全体教师

1998年8月8日

目 录

开头的話

一、心之官則思，思則得之，不思則不得也

——懂点心理学和心理健康

1. 什么是心理学? (2)
2. 大学生为什么要懂一点心理学? (2)
3. 什么是心理测量? 什么是信度、效度和常模? (3)
4. 为什么说良好的心理素质是参与竞争的首要条件?
 如何培养良好的心理素质? (4)
5. 为什么说健全的人格、健康的心理比学习成绩更重要?
 (6)
6. 什么是心理健康? 大学生心理健康的标准是什么?
 (7)
7. 心理健康对大学生有何意义? (8)
8. 大学生有哪些常见的心理健康问题? (10)
9. 什么是心理咨询? 大学生应该怎样利用它提高自己
 的心理健康水平? (11)
10. 心理咨询的主要理论与方法有哪些? (12)
11. 心理咨询为什么能帮助大学生排忧解难, 提高大学
 生的心理健康水平? (14)
12. 什么是心理困惑? 大学生的主要心理困惑有哪些?
 怎样对待心理困惑? (15)
13. 心中有苦恼却无处诉说, 该怎么办? (16)

14. 独生子女的心理特点有哪些? 怎样提高心理健康水平?
..... (18)

二、穷则变, 变则通, 通则久

——学会“适应”, 是大学的第一课

15. 考上大学后, 如何回顾过去才有积极的、现实的意义?
..... (21)
16. 如何立志和规划自己的目标? (22)
17. 如何上好大学第一课——入学教育和军训? (23)
18. 什么是适应? 人为什么要学会适应? 怎样提高适应能力? (25)
19. 中学到大学有哪些变化? 这些变化会引起哪些心理动荡? (26)
20. 上大学后可能产生哪些心理落差? 怎样克服心理落差?
..... (27)
21. 怎样尽快缩短从中学到大学的适应期? (29)
22. 怎样才能减轻想家带来的心理影响? (30)
23. 我考上的大学不理想怎么办? (32)
24. 如何面对大学里的社团与文体活动? (33)
25. 如何适应新的生活? (34)

三、同明相见, 同音相闻, 同志相从

——人际关系是一本无页的书

26. 什么是社交心理? 社交的心理原则有哪些? (37)
27. 交友有什么秘诀? 同学间如何获得真诚的友谊? ... (38)
28. 怎样才有个好“人缘”, 我不讨人喜欢怎么办? (39)
29. 怎样给人留下好印象? (40)
30. 在大学, 怎样处理好师生关系, 更多的得到老师的教诲和帮助? 听说老师也希望和同学有良好的交往, 是这样吗? (42)

31. 我也知道人际交往不应该互相利用,“等价交换”,
但又感到难以说服自己。请帮助我分清是非,提
高认识。..... (43)
32. 哪些不良性格影响人的吸引力? 怎样克服这些不良
性格? (44)
33. 怎样克服阻碍人际交往的自卑心理? (46)
34. 什么是偏见? 为什么应消除对人的偏见? 怎样消除
偏见? (47)
35. 我在生人面前特别害羞紧张, 在众人面前讲话十分
困难, 是不是社交障碍? 我该如何提高人际交往
能力? (48)
36. 与异性交往我为什么总是很拘谨、紧张, 事后恨
自己无能, 与异性交往该注意什么? (49)
37. 怎样建设一个友好、和睦、充满温馨的文明寝室?
因为大家都说寝室是大学第二家庭。..... (51)
38. 同寝室同学之间产生矛盾出现心理隔阂, 如何消除?
..... (53)
39. 与朋友发生矛盾的时候, 想和好, 对方不理睬怎么办?
..... (54)
40. 被人误解心里感到特别委屈怎么办? (56)
41. 当别人侵犯我的或集体的利益时, 一味的忍让、迁
就终不是好办法, 该怎么办? (57)
42. 学生干部怎样树立威信? 怎样处理学习与工作之间
的关系? (58)

四、人生百年几今日, 今日不为真可惜

——大学生要学会学习

43. 怎样根据中学与大学学习不同, 来改变自己的学习
方法, 掌握大学的学习规律, 以适应学习的变化?
..... (62)

44. 听课老是走神是怎么回事? 怎样才能提高质量? ... (63)
45. 因为反应慢, 听课吃力, 心里特别着急, 怎么办?
..... (65)
46. 学习效率不高, 成绩上不去, 而时间花得很多, 怎样
 培养良好的学习习惯, 提高学习效率? (66)
47. 我不喜欢自己的专业, 学习没兴趣, 有什么解决办
 法吗? 我怎样对待这个问题? (67)
48. 听说学会学习比学到一些知识更重要, 我们应该如何
 培养自学能力? (69)
49. 女大学生成才是不是不如男生? 在大学怎样发挥女生
 的心理优势与男生并驾齐驱? (70)
50. 学习有困难怎样向同学求助? 怎么向老师求教, 才能
 得到帮助? (72)
51. 面对有学习困难的同学, 我怎样帮助他学习, 又不致
 于伤害人家的自尊心? (73)
52. 学习提不起劲来, 没有兴趣, 一天到晚不知干什么,
 可一天天临近考试, 我是怎么啦? 过去的我不是这
 样, 我该怎么办? (75)
53. 平时成绩不错, 但越临近考试越紧张, 考试总发挥不
 出应有的水平怎么办? (76)
54. 怎样进行期末复习? 怎样才能对考试做到心中有数,
 降低过高的考试焦虑? (78)
55. 有人考试作弊多次也没被发现, 我也想试试, 但又怕
 被抓住, 后果不堪设想, 心里七上八下, 复习也不
 能安心进行, 我该怎么办? (79)
56. 考试不及格, 我震惊、难过、自责、无颜见人, 快要
 因失望而精神崩溃了, 我该怎么办? 请老师救救我!
 (81)

五、身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通

——恋爱也并非无师自通

57. 什么是性？什么是性心理？什么是性行为？什么是性变态？ (84)
58. 友谊与爱情的区别是什么？ (85)
59. 恋爱，在大学生活中占什么位置？ (86)
60. 大学生谈起恋爱来挺象那么回事，但有人说大学生恋爱有自己的特点，我想知道大学生的恋爱和社会上的恋爱有什么不同之处？ (87)
61. 想体验一下交异性朋友的感受，但又不想谈恋爱，这是怎么回事？ (88)
62. 大学生常把好感当作爱情，闹出不少“故事”，我想问，好感和爱情有何不同？它们之间是什么关系？ (90)
63. 一年级的大学学生是否适合谈恋爱？ (91)
64. 高年级男生向一年级女生示爱的现象是不是比较普遍？怎么看待这一现象？我是一年级女生，怎么对待这种现象？我很惶惑，请具体点帮助我。 (92)
65. 中学时代有了相恋的朋友，上大学后如何处理？ ... (93)
66. 恋爱怎样不致影响学习？ (95)
67. 什么叫婚前性行为？怎样看待婚前性行为？与婚前性行为直接相关的是女性的贞操问题，大学生应怎样认识这一问题？ (96)
68. 热恋中该怎样抑制自己的性冲动？ (97)
69. 处在三角恋爱中，该怎么办？ (99)
70. 如何对待恋爱中的挫折？ (100)
71. 怎样对待不称心的求爱者？ (101)
72. 求爱遭到拒绝怎么办？ (102)
73. 如何中断无益的恋爱，又不伤害恋爱对方？ (103)
74. 当你还爱恋着对方，但对方却明确提出要和你分手，

- 你该怎样理解对方的行为? (104)
75. 失恋意味着什么? 失恋后该怎么办? (106)
76. 我认为, 不要把失恋看成是一件最痛苦的事, 但又
说不清为什么, 您能告诉我其中道理吗? (107)
77. 遗精是见不得人的事吗? 为什么说不必对它感到不
安? 怎样对待遗精? (108)
78. 手淫是怎么回事? 手淫是否有害健康? 是不是道德
败坏? 怎样正确对待手淫? (109)

六、善不由外来兮名不可以虚作

——大学生个性和情感的优化

79. 意志品质包括哪些方面? 怎样才能提高意志品质?
..... (113)
80. 我为什么总下决心却总是事难成? 这是不是意志
问题? 怎样锻炼意志? (114)
81. 我感到我缺乏自信, 怎样培养自信心? (115)
82. 怎样理解最没出息的话是“我不行”? 怎样战胜
自卑而重获自信? (116)
83. 怎样消除厌烦感? (118)
84. 什么是冷漠? 怎样克服冷漠的毛病? (119)
85. 有人说“追求完美”是不对的, 我觉得以完美为
目标并不错; 但有人说“没有人能做到样样都比别
人好”, 我想也是, 那么怎样才能创造美好的人生?
..... (120)
86. 我的情绪特别容易激动, 稍不顺心就觉得委屈, 总是
暗自落泪, 整日郁郁寡欢, 人家说我多愁善感, 我是
不是感情脆弱, 我该怎么办呢? (122)
87. 为什么说美好的心境来源于正确的人生观?
..... (123)
88. 难道真的“一失足成千古恨”吗? 我一时不慎犯

了错误，怎样才能走出失败，不让悔恨啃咬心灵？

..... (124)

89. 怎么去掉我的嫉妒心？ (126)

90. 如何改正我的急脾气？ (127)

七、心病终须心药治，解铃还是系铃人

——心理疾患并不可怕

91. 什么是心理障碍？大学生常见心理障碍有哪些？

有了心理障碍怎么办？ (130)

92. 什么是心理疾病？大学生常见的心理疾病有哪些？

怎样治疗心理疾病？ (131)

93. 什么是病态人格？病态人格有几种？ (132)

94. 什么是心身疾病？大学生常见的心身疾病有哪些？

怎样对付心身疾病？ (133)

95. 心身疾病与个性有关吗？ (134)

96. 为什么不能把神经症、神经病和精神病混为一谈？

..... (135)

97. 什么是心理疲劳？它的表现有哪些？有何危害？

怎样调节心理疲劳？ (136)

98. 我为什么不由自主的总想某些事或总反复做某些

事，明知没必要也停不下来，十分烦恼与痛苦，

该怎么办？ (137)

99. 怎样消除焦虑带来的心理影响？ (138)

100. 什么是神经衰弱？一旦有了神经衰弱的症状怎

么办？ (139)

101. 如何摆脱经常失眠的痛苦？如何摆脱恶梦的

纠缠？ (140)

102. 怎样学会自我松弛？有什么益处？ (141)

103. 什么叫心理调适？如何提高心理调适能力？

..... (142)

参考书目	(144)
附录	(146)
后记	(165)

一、心之官则思，思则得之，不思则不得也

—— 懂点心理学和心理健康

《孟子·告子上》：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”心：古人以心为思考的器官，实则是大脑。官：职能，作用。思：思考。得：获取，收获。

我们每人都有大脑，大脑是用来思考的，善思才有收获。为了善思，多懂一点心理学对每个人都是大有裨益的。

1. 什么是心理学?

心理学是研究心理现象的发生、发展及其规律的科学。人类的心理现象是人与客观现实相互作用时,客观现实反映在人脑中而产生的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程以及在这些心理过程中形成与表现出来的需要、兴趣、理想、信念、态度、能力、性格、气质等个性心理倾向和心理特征。心理学对人类心理现象的研究即是探讨心理活动的过程及机制,心理特征的形成及机制以及心理过程和心理特征的相互关系等多方面,通过研究揭示心理现象的规律性。

在人类科学的大家族中,心理学虽然有长长的过去,但只有短暂的历史。人类的心理学思想尽管早在远古时代就存在,但心理科学的诞生却仅有一个多世纪。1879年,德国心理学家瓦尔海姆·冯特(1832~1920)在莱比锡建立了世界上第一个心理实验室,用自然科学的方法对人的心理进行实验。从此,心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的学科。

(袁辛)

2. 大学生为什么要懂一点心理学?

人的生命从出生到死亡的连续过程可以划分为许多不同的阶段,大学生正处于青年发展的中期,人体的机能旺盛,生机勃勃,充满生命活力。与此相应,心理的发展也突飞猛进,正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟。大学阶段作为人生的重要转折时期,大学生掌握心理学知识显得尤为重要。

(1) 从心理学的学科性质来看,心理学通过对人的心理现象的研究,揭示人类行为的奥秘。大学生通过心理学的学习,能够更好的认识、发展、完善自我;同时也能更好地了解周围的人,使自己与他人和社会的关系更和谐。

(2) 从大学生心身特点来看,一方面,精力充沛,朝气蓬勃,具有勇往直前的气魄,另一方面又易于冲动,过于冒险;在思维能

力上，大学生思维高度发展，思维的逻辑性、敏锐性、独立性都很强，但另一方面，又比较容易走极端。思维的主观性、片面性较明显，有时易于脱离现实，轻视实践和经验；在情感发展上表现出强烈而又不稳定的特点，情绪化倾向比较明显。与此同时，大学生自我意识的发展常出现新的矛盾和冲突，在自我的认识、情感和意志方面都有待心理学知识的帮助。

(3) 从大学生生活于其间的社会环境来看，大学生不仅自我身心发展的内环境平衡打破，外部生活环境的改变也相当显著。一方面，社会生活的瞬息万变给当代大学生提出了更高的要求，也给了更大的压力；另一方面，大学生生活环境迫使学生们必须独立地思考和行动，无论是大学的学习、人际交往、情感生活，求职择业等现实问题，还是个人潜能的开发、人格的完善、人生质量的提高都是大学生必须面临的课题。

(袁辛)

3. 什么是心理测量？什么是信度、效度和常模？

心理测量就是将人的智力、记忆力、性格、爱好等心理特征按一定规则表示成数字，并且赋予这些数字以一定的意义。测量常以文字的、图形的或操作的方式进行。

通过测量，不仅可以对个人的能力、个性等反映特点给予定性的说明，而且可以给予定量的说明，不仅可以根据测验的结果了解个人是否具有某种心理特点，而且可以了解他在多大程度上具有这种心理特点；可以了解与其他同样具有这种心理特点的人相比较，他所处的相对位置。

心理测量的结果要真正能成为自知知人的有效工具，应该具有客观性，经得住实践的检验，应该具有适当的难度和一定的区分能力。

信度是反映测验可靠性和客观性的指标。所谓客观性和可靠性是说测验结果不随测量者、时间、地点的变化而变化。如同用尺量物，无论谁量、什么地方量，其结果都一致。信度即是对测验成绩

在不同条件下一致性程度的反映。

效度是关于测验的有效性和实用性的指标。是测验实现测验目的的程度，是测验对于所要了解的心理特征进行评定的有效程度。好的测验必须客观、可靠，但客观、可靠的测验不一定就是好的测验。可靠的测验不一定有效，用智力测验来选拔田径运动员或用短跑速度来选拔数学系的大学生，即使信度很高，有效性也是很低的。

信度和效度的结合使一个测量不仅客观、可靠而且有效。

常模也是我们在参加心理测试时常听说的一个名词。所谓常模是指所有受测者的平均水平和分数分布情况。不同群体的受测者对相同测验有不同的常模，如对成人和大学生进行卡特尔 16 种个性因素测验，可以分别得出该项测验的成人常模和大学生常模。我们平时使用较高的是常模参照性测验。这种测验以常模作为评价的参照系，测验结果反映受测者在全体受测者中的相对位置。（袁辛）

4. 为什么说良好的心理素质是参与竞争的首要条件？如何培养良好的心理素质？

为什么平时学习成绩差不多的同学在大考中有的能够超水平发挥，取得优异成绩；有的同学却发挥失常，空留遗憾？有的同学面临用人单位的挑选总能侃侃而谈，充分展示自己的风采；而有的同学因紧张而语无伦次，坐失良机？这些都与每个人的心理素质有关。所谓心理素质是指人类在长期社会生活中所形成的心理活动在个体身上的积淀的心理倾向、特征和能动性。

大学生在追求成才的学习和实践中，不断地以某种方式进行心理活动，从而打上特殊的心理烙印，积淀成为自己的心理品质。在知识经济向我们走来的今天，人才竞争日趋激烈，只有德、智、体全面发展，具有较高综合素质的人才能担当起科教兴国的重任，良好的心理素质是大学生综合素质的重要组成部分，一个情绪动荡、意志薄弱、性格怪异、人际关系紧张的学生怎能适应紧张的校园生