

大学生心理健康与 人生规划

Mental Health & Life Planning of the
College Students

王志峰 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

大学生心理健康与 人生规划

Mental Health & Life Planning of the
College Students

王志峰 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与人生规划/王志峰著.

—北京:中央编译出版社,2011.3

ISBN 978-7-5117-0785-7

I. ①大…

II. ①王…

III. ①大学生-心理健康-健康教育 ②大学生-人生观 ③大学生-职业选择

IV. ①B844.2 ②G641

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031338号

大学生心理健康与人生规划

出版人 和 龔

策划编辑 蒙 木

责任编辑 高立志

编辑信箱 momofofo@sina.com

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509246(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 河北下花园光华印刷有限责任公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 290千字

印 张 18

版 次 2011年4月第1版第1次印刷

定 价 39.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

目 录

前 言	1
第一章 让身心与适应性均臻完满	3
第一节 万般红紫斗芳菲——心、脑和现实的互动	4
第二节 幸福从“心”开始——何谓心理健康	7
第三节 累微尘成峻极——心理健康的影响因素	16
第二章 智慧的本质就是适应	22
第一节 物竞天择，适者生存——适应的心理学阐述	23
第二节 山重水复疑无路——大学生适应中的问题	26
第三节 柳暗花明又一村——大学生适应调适	32
第三章 学习，为未来打好基础	38
第一节 玉不琢，不成器——学习的心理学阐述	39
第二节 人不学，不知义——大学生的学习动机	51
第三节 衣带渐宽终不悔——大学生学习动机的培养与激发	60
第四章 认识自己，完形自我	66
第一节 横看成岭侧成峰——自我的心理学阐述	67
第二节 不识庐山真面目——大学生自我意识的偏差	71
第三节 山登绝顶人为峰——大学生自我完善的途径	77

第五章 成功的第一要素是搞好人际关系	85
第一节 嘤其鸣矣，求其友声——人际交往的心理学阐述	86
第二节 独学无友，孤陋寡闻——大学生人际交往	91
第三节 不约自合，不逐自离——大学生人际吸引	94
第四节 和而不同，周而不比——大学生人际提升	100
第六章 情绪、情商及其效应	110
第一节 万紫千红总是春——情绪的心理心理学阐述	111
第二节 上穷碧落下黄泉——大学生情绪活动	118
第三节 非淡泊无以明志——大学生健康情绪	124
第四节 非宁静无以致远——大学生情绪管理	131
第七章 爱，需要有所附丽	138
第一节 问世间情为何物——爱情的心理学阐述	139
第二节 青青子衿，悠悠我心——大学生恋爱心理和行为	146
第三节 为伊消得人憔悴——大学生恋爱问题及调适	150
第四节 发乎情，止乎礼——大学生健康恋爱心理培养	160
第八章 建筑人格的长城	168
第一节 江山易改，禀性可移——人格概述	169
第二节 人心不同，各如其面——大学生人格结构	171
第三节 余食赘行，物或恶之——大学生人格障碍	190
第四节 自适其意，自遂其性——大学生健康人格塑造	194
第九章 学会为自己减压	198
第一节 与狼共舞——压力的心理学阐述	199
第二节 疾风知劲草——大学生压力的影响因素	205
第三节 极目楚天舒——大学生压力应对	213
第十章 没有挫折，就没有成长	220
第一节 月有阴晴圆缺——挫折的心理学阐述	221

第二节	人有悲欢离合——大学生的挫折及反应	223
第三节	曾经沧海难为水——大学生的挫折承受力	230
第四节	阳光总在风雨后——大学生挫折承受力的培养与提高	235
第十一章	“一网情深”为哪般	243
第一节	觉时恋梦梦恋醒——网络对大学生活的影响	244
第二节	虎落平阳被犬欺——大学生网络心理障碍	248
第三节	我的地盘我做主——大学生网络心理调适	253
第十二章	直面竞争，做好职业规划	260
第一节	风吹云雾青山出——大学生生涯发展	261
第二节	众里寻他千百度——大学生就业竞争力	269
第三节	万水千山只等闲——大学生创业心理	275
主要参考文献		280

前 言

青年中期是个体走向成熟的关键时期，我国大学生大多处于这一年龄阶段，生理发育已接近完成，但其心理发展尚未完全成熟，因此很容易出现各种心理冲突，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、竞争与求职的冲突等。再加上现在的大学生大多为独生子女，从小被娇生惯养，父母对他们宠爱有加，自尊心过于强烈，挫折阈限值较低，挫折承受力较差，微不足道的小事往往会引发强烈的心理困扰和行为反应。

大学阶段也是人生压力相对集中的时期，随着社会竞争的加剧，生活节奏的加速，就业形势的严峻，人际关系的复杂，感情问题的困扰……大学生承受的心理负荷越来越重，由此产生了无所适从的焦虑感。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，大学生的心理发展极易出现某种失衡。人类经历“传染病时代”、“躯体疾病时代”后，开始步入“文明病时代”，21世纪的头号杀手是由心理问题引发的疾病。心理学家的最新报告显示，我国高校学生心理障碍的发生率已由1989年的20.23%上升为29.03%；心理疾病和精神疾病已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。

大学阶段是人生成长发展过程中带有转折性的一个关键时期。大学生作为一个高素质的群体，是未来社会希望之所在，所出现的一些心理问题也是大学生想要有所作为、渴望有所成就所必须付出的某种代价。本书以提高大学生的心理素质为出发点，针对大学生中出现的生活适应、学习动机、自我定位、人际互动、情绪管理、爱情保健、人格发展、压力应对、挫折承受、网络心理、职业规划等人生课题进行梳理，让大学生正确面对适应和发展中遇到的种种心理困扰，帮助大学生学会自我调适的方法，掌握自我塑造的途径，增强自我规划的能力，以期获得心灵的真正自由。正如杰弗里·吉特默

所言：“障碍无法阻挡你。问题无法阻挡你。最重要的是，其他人无法阻挡你。只有你才能阻挡你。”

在编写过程中，笔者参考了国内外有关的文献和资料，并借鉴了其中许多研究成果，在此对原作者表示衷心的感谢！在编写过程中，尽管做了很多努力和探索，但鉴于水平有限，错漏在所难免，敬请专家、同仁、广大读者不吝赐教！

第一章 让身心与适应性均臻完满

独与天地精神往来，而不傲倪于万物，不谴是非，以与世俗处。

——庄子

【心理故事】

天下只有三件事

天下只有三件事：

一件是“自己的事”，诸如：上不上班，吃什么东西，开不开心，结不结婚，要不要帮助别人……自己能安排的皆属之。

一件是“别人的事”，诸如：小张好吃懒做，小陈婚姻不幸福，老陈对我很不满意，我帮助别人、别人却不感激……别人在主导的事情皆属之。

一件是“老天爷的事”，诸如：会不会刮风，洪水，地震，战争……人能力范围以外的事情，都属于老天爷的管辖范围。

人的烦恼就是来自于：忘了“自己的事”，爱管“别人的事”，担心“老天爷的事”。

所以要轻松自在很简单：打理好“自己的事”，不去管“别人的事”，别烦心于“老天爷的事”。

这只是静心在“哲学”上的诠释，知道并不代表你能办到。

除非你能进入“静心状态”去“观照”，你就会“如实”发现……

天底下真的只有这三件事：“自己的事”、“别人的事”、“老天爷的事”。

下次心情不好时，赶快问自己，那件事到底是“谁”的事。

第一节 万般红紫斗芳菲——心、脑和现实的互动

心理学是一门既古老又年轻的科学，正如心理学家艾宾浩斯所言：“心理学有一个长期的过去，仅有一个短期的历史。”在“冯特创立他的实验室之前，心理学像一个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之处和一个名字”（墨菲）。

一、心理的内容

人的心灵是一个庞大而复杂的系统。心理学家一般把心理现象分成两部分：心理过程是从动态的角度对心理现象进行阐述，个性心理则是从静态的角度阐述心理现象。

（一）心理过程

1. 认识过程

认识过程就是认识客观事物的特点、本质和规律的过程。认识过程可分为感觉、知觉、记忆、想象、思维等。感觉是对事物个别属性的认识；知觉则是对事物的整体属性的认识；记忆是在头脑中积累和保存经验的过程；想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的过程；而思维是对事物的本质特点和内在联系的认识。

2. 情感过程

人在认识客观事物时不会无动于衷，总会产生某种态度和体验，这便是情绪和情感过程。如果客观事物能够满足自己的需要，个体会产生肯定和正性的情绪和情感体验，如愉快、满意、喜爱等；如果客观事物不能满足自己的主观需要，个体则会产生否定和负性的情绪和情感体验，如愤怒、厌恶、憎恨等。情绪不但是人类所有心理活动的背景，而且还能为人的行为提供能量。

3. 意志过程

意志是指人自觉地确定目的，根据目的调节、支配自己的行动，努力克服困难，以实现预定目的的心理过程。意志是人类所特有的心理现象，是人的意识能动性的集中表现。如果说感觉是外部刺激向内部事实的转化，那么，

意志就是内部意识向外部动作的转化。良好而健康的意志品质具有自觉性、坚毅性、果断性、自制力等特征。

（二）个性心理

1. 个性倾向性

个性倾向性是个性心理中最积极、最活跃的组成部分，决定着人对现实的态度，决定着人对认识对象的趋向和选择。个性倾向性主要由需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等因素构成，不同的构成因素在个性倾向性中所占据的位置不同，所起的作用也不一样。世界观是个性倾向性的集中表现，它决定着个体的需要、动机、兴趣、理想及信念。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个性心理中最稳定的特征因素，它是人的多种心理特点的独特组合。气质、性格和能力构成了个体心理面貌的特异性，呈现出心理面貌的个体差异。在不同的时间和地点，个性心理特征影响着一个人的思想、情感和行为，使他具有区别于他人的独特的心理品质。

二、心理的实质

（一）心理是脑的机能

1. 脑是心理活动的主要器官

现代科学研究证明，脑是人类心理活动的物质基础，控制着个体的心理和生理活动。人脑有 100 ~ 1000 亿个神经细胞和 9000 万个辅助细胞，人的高级活动正是建立在这些神经细胞间错综复杂的联系的物质基础之上。1954 年，美国加州工学院年轻的生物学家欧兹及米勒在老鼠丘脑背部埋上电极，另一端与电源开关的杠杆相连，老鼠只要压杠杆，丘脑背部就会有微弱的电流刺激。结果令人难以置信，老鼠不仅学会了通过按杠杆获得电流刺激，而且可以兴奋地持续 15 - 16 个小时，直到过度疲劳倒下，醒来后又投入按杠杆的“工作”。另一学者德尔加将一个电极插在一头特别易怒好斗的公牛的下丘脑中，当被激怒的公牛拼命向他猛冲过来时，他从容不迫地接通电极，公牛立刻变得出乎意料地驯服，并停止了冲撞。

2. 脑损伤会引起心理异常

心理异常与脑机能的异常有关。神经生理学的研究显示，大脑皮层的不

同区域不仅结构不同，而且功能也不相同，某一区域受损会出现相应的机能障碍。例如，额叶不同部位损伤，会表现出相应的注意力障碍、感觉忽视、能动性障碍等；范围较广泛的额叶损伤会出现严重的智力、情绪和人格障碍。颞叶不同部位损伤会表现出特征性听知觉障碍（如幻听）、非语言材料认知障碍（如面容失认证）、记忆和情绪障碍等。顶叶不同部位损伤会表现出相应的特征性异常行为，如失读症、失写症、计算不能、命名性失语、感觉性失语、空间定向障碍和体象障碍等。枕叶不同部位损伤则主要表现为视知觉障碍，如幻视、视觉失认证等。

（二）心理是对客观现实的反映

1. 客观现实是心理的源泉

人的心理活动是大脑的机能，其内容则是人脑对客观现实的反映，不同的客观现实，人脑中就会有不同的反映。人脑好比“加工厂”，客观现实是原料，心理就是加工后的产品。如果没有客观现实作用于人的感官，大脑就成了停工待产的加工厂，当然也就没有心理活动的产品产出。美国心理学家戴维·福克福对先天性盲人与后天性盲人的梦进行比较研究后发现，先天盲人的梦压根就没有视觉形象，而后天盲人会梦见与朋友共进午餐、桌上丰盛的菜肴和香槟酒等，都是他们失明前见过的。可见，就连睡眠中出现的梦，也是对客观现实的一种反映。

2. 社会生活实践对心理起制约作用

没有客观现实就没有日常的心理；对人来说，没有人类社会就没有日常的心理活动。例如在印度北方邦勒克瑙，在1956和1972年都曾经发现过“狼孩”。他们虽然具有人类的大脑，但由于幼年时期脱离了人类的社会生活环境，因此难以产生人的心理和意识。当他们回到人类社会后，不能说人话，只能发狼声；不能直立行走，只能用四肢行走；很多生活习惯和狼一样。经过多年的教育训练，他们才能直立行走，学会极少的单词。人类长期的社会生活实践证明，人只有在现实社会生活的种种实践活动中，外界的事物作用于感觉器官，传达到大脑，引起脑的生理活动，才能促使心理和意识的产生和发展。由于社会生活实践活动的多样性，人们也形成了不同的个性特征。

第二节 幸福从“心”开始——何谓心理健康

随着科技的发展和生活水平的提高，人们对健康的观念也发生了变化。1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满（well-being）的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。1989年，WHO再次将健康的概念深化，范围涉及躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四个方面。

一、心理健康

1946年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”1948年，世界卫生组织对心理健康的界定是：“人们在学习、生活和工作中的—种安宁平静的稳定状态。”

关于心理健康的标准众说纷纭。20世纪50年代初，美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出了心理健康的10条标准：①有充分的自我安全感；②充分了解自己并对自己的能力做适当的估价；③生活目标能切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达与控制；⑨在不违背团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

我国学者张春兴提出了心理健康的6条标准：①了解自己并肯定自己；②掌握自己的思想行动；③自我价值感与自尊心；④能与人建立亲密联系；⑤有独立谋生的意愿和能力；⑥理想追求不脱离现实。关于心理健康，王极盛提出了7条标准：①智力正常；②情绪稳定而愉快；③意志健全；④统一协调的行为；⑤人际关系的心理适应；⑥行为反应适度；⑦心理特点符合年龄。

二、大学生心理健康的标准

关于大学生心理健康的标准，我国学者也做了一些探讨，角度有所不同，但基本理念是一致的。总体来说，一般包括以下几个方面：

（一）智力正常

正常的智力是从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件，也是反映一个人心理健康的核心标准。智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合，如果出现幻听、幻视、妄想、注意力分散、健忘、思维紊乱等症状，则是心理不健康的表现。按加登纳的多元智力标准来衡量，人际关系紧张、缺乏内省等均属智力不正常。

（二）情绪积极稳定

愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗、富有朝气、对生活充满希望；善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束又能适当宣泄；情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰当的情绪表达；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起的情境相符合。

（三）意志健全

学习、生活的目的明确，能根据现实的需要调整行动的目标；能尊重、听取别人的意见，但又能独立思考，不盲目服从；能果断地做出决定并执行决定；能专注于学习或其他活动，并在活动中勇于克服各种困难，坚持不懈地为实现目标而奋斗；能为实现目标而自觉地约束自己，抑制不合理的欲望，抵制各种外部诱惑。

（四）正确的自我观

能摆正自己在学习、生活中的位置，扮演好自己的各种角色；能正确认识自己和分析自己，有“自知之明”；对自己的优点和长处感到欣慰，并产生相应的自尊感和自豪感，但不妄自尊大、沾沾自喜；能正视自己的缺点和不足，并坦然面对和接受，但不自我欺骗、顾影自怜；既不好高骛远，做力不能及的事，也不妄自菲薄，放弃一切可以进取的机会。

（五）人际和谐

乐于与人交往，即有稳定而广泛的人际关系；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人，以人之长补己之短，宽以待人，乐于助人；交往动机纯正，积极态度多于消极态度；拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力；能和集体安危与共，能有效地进行群体活动。

（六）人格完整

人格作为人的整体精神面貌能完整、协调地表现出来，人格要素的各个

方面能平衡发展，行为的内在反应和外在表现和谐一致，思考问题的方式适中而合理。具体来说，表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋。

（七）社会适应良好

能客观评价自己所处的生活环境，与社会保持良好接触；怀有高于现实的理想，而又不沉溺于不切实际的幻想之中；面对逆境时不怨天尤人，而是采取各种变通方式，积极主动地去适应各种环境；能够及时纠正偏离的个人行为，同社会要求趋向一致；当需要、愿望同社会要求发生冲突时，能放弃或修改自己的计划。

（八）心理活动符合年龄特征

认识、情感、言行举止符合其所属年龄阶段的共同心理特征，精力充沛，思维敏捷，情感活跃；与之相适应，行为表现上朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应迅速、勇于探索、勤学好问；老气横秋、缺乏活力或天真烂漫、过于幼稚都是心理异常的表现。

三、大学生心理健康的意义

（一）心理健康与生理健康息息相关

心与身的关系问题是一个古老的哲学问题，早在两千多年前，我国古代思想家和医学家就已明确地认识到，心与身是一个统一体，两者互相影响，而心又是主导方面。早在公元前三百年前后，荀子就在《天论》中提出了“形具而神生”的唯物主义观点，成为我国中医理论“形神合一”学说的指导思想之一。我国中医理论认为：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。”其中神是形体的主宰者。对此，我国医学典籍《黄帝内经》中也早有论述：“心者，君主之官也，神明出焉。”心身医学研究表明，人的心身活动都是在心神的统摄和协调之下进行的。任何生理病变，都有可能引起心理的变化，出现抑郁、悲观、焦虑、恐惧甚至绝望等消极心态，严重者甚至可能导致各种形式的伴发性精神障碍。相反，任何过度的心理反应或异常的心理变化，也有可能导致生理病变，即心因性疾病。因此，

心理健康和生理健康不是孤立存在的，而是相互联系、相互制约又相互影响的。

（二）心理健康是大学生素质培育的重要基石

人才素质包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质四个方面。良好的心理素质是中介和基础，它就像血液渗透在人体各部位一样渗透在个体的其他素质之中，是促使个体各方面素质和谐发展的“阿基米德点”。随着社会的飞速发展，知识爆炸性增加，生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也越来越复杂，人类进入了情绪负重年代。在复杂多变的社会环境中，大学生只有以良好的心理素质做后盾，才能保持良好的心理适应状况，才能抗拒诱惑，承受挫折。

美国心理学家推孟在《天才的发生学研究》中，分析了同为高智商的150名最成功者和150名最不成功者，发现他们之间的主要区别在于：取得最后成果的持久力、锲而不舍的精神、自信心、社会适应力和实现目标的内驱力等健康的心理素质方面。未来社会人才竞争的基础是心理素质的竞争，成才的发展设计、目标决策、行为选择等都离不开心理素质的调控和引导。

（三）心理健康是大学生人格成长的内在需要

21世纪，世界各国的竞争主要体现为人才方面的竞争，人才资源是未来社会最重要的“资源”。保持和增进大学生的心理健康，优化大学生的心理素质，关系到国家建设人才培养的质量问题，这不仅仅是大学生个体的需要，更是整个国家和民族的希望之所在。目前，从大学生的心理健康状况看，其心理问题大多同人格不和谐、人格缺陷，甚至人格障碍有关。这里所说的人格缺陷是介于健康人格与病态人格（即人格障碍）之间的一种人格状态，表现为人格发展的不良倾向，常见的主要有自我中心、拖拉、鲁莽、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、虚荣、敌对、冲动等等。人格障碍是一种介乎精神疾病与正常人格之间的行为特征，主要包括反社会型、偏执型、自恋型、表演型、边缘型、回避型、依赖型、强迫型、分裂样型。人格障碍患者人格特征显著偏离正常，常开始于幼年，青年期定型，持续至成年期或者终生。武汉市心理医院危机干预热线的统计显示，近年来，有人格障碍倾向的咨询者明显增多，目前已占到所有咨询者的25%左右，其中大部分是独生子

女。大学生是承载着社会和家长高期望值的群体，人格不健全不但严重地影响着大学生的学习、生活、人际交往和社会适应，而且关系到当今和未来人才培养和人力资源保护的大问题。

（四）心理健康是教育现代化的需要

提及现代化，人们首先想到的是社会经济的充分发展、物质生活的极大丰富、科学技术的高度发达。这些的确是现代化的重要组成部分，但现代化的内涵远非仅限于此，思想观念、精神状态、国民心态的现代化，远比经济和制度的现代化更本质、更核心。美国社会学家英格尔斯在《人的现代化》中指出：“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命力的广泛的心理基础，如果执行和运用着这些现代制度的人，自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变，失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。”

现代化在要求教育为适应经济发展而培养人才的同时，也提出了如何为促进人的全面发展而服务的新课题。联合国教科文组织国际 21 世纪教育委员会指出：“教育应当促进每个人的全面发展，即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展。应该使每个人尤其借助于青年时代所受的教育，能够形成一种独立自主的、富有批判精神的思想意识，以及培养自己的判断能力，以便由他自己确定在人生的各种不同的情况下他认为应该做的事情。”教育的“人性化”已成为当今高等教育现代化的主导观念之一，即不仅要注重培养学生的知识、思维、理解、技能等认知层面，更要注重培养学生的兴趣、态度、需要、信念和自我决断等情感意志层面。也就是说，大学教育要注重“认知目标”和“情意目标”的结合，保持技术与情感之间的平衡协调。

【心理测试】

给自己的心理健康打分

【测试题目】

回答下面 70 个问题，对自己过去和现在的情况，符合提问内容的在括号中记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合的记 0 分，不清楚的记 0 分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。

1. 如果周围有喧嚣声，不能马上睡着。