

刘建新 编著

当代学生心理问题疏导系列



王玲 主编

大学生



常见心理问题 及 疏导



暨南大学出版社
Jinan University Press



王 玲 主编



常见心理问题 及 疏导

刘建新 编著



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生常见心理问题及疏导/刘建新编著. —广州:暨南大学出版社, 2005. 11

(当代学生心理问题疏导系列)

ISBN 7-81079-630-5

I. 大… II. 刘… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111552 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 12.875

字 数: 370 千

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次

定 价: 19.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

当代学生心理问题疏导系列 编委名单

主 编：王 玲

编委人员：王 玲 刘建新

陈筱洁 唐红波

总 序

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。在我国，对心理健康的关注起于20世纪80年代。首先是从大学生的心理咨询开始，一些学校自发成立了心理咨询中心，以帮助有心理问题的学生解除心理的困扰。到了90年代，随着素质教育的推进，中小学生的心理健康教育越来越受到重视。中共中央颁发了【关于进一步加强和改革学校德育工作的若干意见】，明确要求：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”国家教育部颁发的【中小学心理健康教育指导纲要】中也强调，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，要求将心理健康教育的内容纳入学校德育工作。

近几年来，许多中小学开展了多层次的、形式多样的心理健康教育活动。比如，有的学校将心理健康课列入教学计划，每周或每两周上一次，通过故事、阅读、讨论、游戏、心理剧等丰富多彩的活动，让学生在积极参与中去感受和体验，从而真正领悟有关心理健康的知识，掌握心理调节的方法；有的学校将个别咨询与团体辅导相结合，针对学生常见的心理问题或成长的困扰给予有效的干预和提升；有的学校特别注重校园环境的优化和心理氛围的改善，借助板报、橱窗、广播、报刊及影视等媒体，宣传普及心理卫生知识，并透过各科教学、日常管理及良好的师生关系来潜移默化地影响学生。有的地区还在教育部门的领导下，设置心理健康教育的专项课题，通过科研活动来促进心理健康教育的发展。



在中小学心理健康教育工作蓬勃开展的同时,高等学校也从原来单纯面向问题学生的心理咨询模式转向面对全体学生的心理健康教育。国家教育部多次颁发文件,反复强调加强大学生的心理健康教育工作,并设立“大学生心理健康教育理论与实践研究”重大招标课题,来促进高校心理健康教育工作的科学性、系统性和有效性。许多高校开设了与心理健康有关的课程供学生选修,并通过心理成长小组、拓展训练、朋辈心理咨询、网络心理卫生知识宣传及心理健康月等多种形式来促进大学生的心理健康。

在关注学生心理健康的同时,对教师心理素质的培养和心理辅导专业水平的提升也逐渐受到各级教育部门和学校的重视。因为要想提高学校心理健康教育工作的绩效,就需要全体教师的参与。因此,许多教育部门加大了对老师的培训工作。比如广东省在各地市分别设立了“心理健康教育指导中心”,负责对所在地区的中小学教师进行心理健康教育的“C证”的培训;而挂靠于华南师范大学心理系的“广东省中小学心理健康教育指导中心”,又负责对全省中小学教师进行心理健康教育的“B证”和“A证”的培训。几年来,有上万的中小学教师接受了不同层次的心理健康教育的培训,从而大大地促进了全省心理健康教育工作的普及。

在对学生进行心理健康教育的实践过程中,老师们碰到一个难题,那就是怎样应用心理学的方法去具体解决学生的各种心理问题。由于他们只经过心理健康教育的短期培训,虽然掌握了一些理论,能认识到学生心理问题的普遍性和对学生进行心理辅导的必要性,但因为缺乏系统的专业知识和实际操作的技能而常常感到力不从心,因此他们迫切需要内容更为全面、实操性更强的书籍来帮助他们更有效地开展工作。

摆在读者面前的这一【当代学生心理问题疏导系列】图书,就是为满足上述老师们的需要而编写的。该套图书共有4册,包括《大学生常见心理问题及疏导》、《高中生常见心理问题及疏导》、《初中生常见心理问题及疏导》和《小学生常见心理问题及疏导》。此套



图书的总主编王玲同志具有多年的心理咨询教学和实践经验，各书的主编都是华南师范大学心理系的老师和博士。他们作为广东省心理健康教育指导中心的主要成员，不仅承担了对中小学老师的培训任务，还经常下到基层指导心理健康教育科研工作，有时还直接给学生做咨询，积累了大量资料和丰富经验，因此，由他们编写的丛书具有很强的实用性。每本书都对学生常见的心理问题进行详细的描述，对问题产生的原因做出中肯的分析，然后提出有效的解决对策，并通过具体的案例来说明疏导的过程与要求。这些内容对心理咨询与辅导的初入道者无疑具有较大参考和借鉴价值。

理论不空洞，方法可操作。相信大、中、小各级学校的学生、老师及家长均可从此套图书中受益。

郑日昌

2005 年 10 月 15 日于上海浦东

目 录

总 序	(1)
第一章 概 述	(1)
第一节 大学生心理发展的特点	(3)
一、大学生的心理发展	(3)
二、大学生的心理特点	(6)
三、大学生的心理特点分析	(10)
第二节 大学生常见心理问题的类别	(13)
一、大学生心理问题的调查	(13)
二、常见的大学生心理问题	(17)
第三节 大学生心理问题产生的主要原因	(22)
一、影响大学生心理健康的因素	(22)
二、大学生心理问题产生的七大诱因	(23)
三、大学生心理问题产生的四大根源	(26)
第四节 大学生心理问题的处理方法与原则	(32)
一、大学生心理问题的处理目标	(32)
二、大学生心理问题的处理方法	(35)
三、大学生心理问题的处理原则	(39)
第二章 大学生学习心理问题及处理	(44)
第一节 学习动机缺乏	(45)
一、学习动机缺乏的表现	(45)
二、学习动机缺乏的原因	(47)
三、学习动机缺乏的处理	(50)
四、个案分析与指导	(52)



第二节 学习策略不良	(53)
一、学习策略不良的表现	(53)
二、学习策略不良的原因	(55)
三、学习策略不良的处理	(56)
四、个案分析与指导	(59)
第三节 学习倦怠	(61)
一、学习倦怠的表现	(61)
二、学习倦怠的原因	(63)
三、学习倦怠的处理	(66)
四、个案分析与指导	(67)
第四节 学习挫折	(69)
一、学习挫折的表现	(69)
二、学习挫折的原因	(71)
三、学习挫折的处理	(73)
四、个案分析与指导	(76)
第五节 考试焦虑	(77)
一、考试焦虑的表现	(77)
二、考试焦虑的原因	(78)
三、考试焦虑的处理	(82)
四、个案分析与指导	(84)
第三章 大学生人际交往问题及处理	(86)
第一节 人际孤独	(88)
一、人际孤独的表现	(88)
二、人际孤独的原因	(89)
三、人际孤独的处理	(91)
四、个案分析与指导	(93)
第二节 人际敏感	(95)
一、人际敏感的表现	(95)
二、人际敏感的原因	(96)



三、人际敏感的处理	(97)
四、个案分析与指导	(97)
第三节 人际冲突	(100)
一、人际冲突的表现	(101)
二、人际冲突的原因	(102)
三、人际冲突的处理	(103)
四、个案分析与指导	(104)
第四节 社交恐惧	(108)
一、社交恐惧的表现	(108)
二、社交恐惧的原因	(109)
三、社交恐惧的处理	(111)
四、个案分析与指导	(111)
第四章 大学生自我意识问题及处理	(116)
第一节 自卑心理	(119)
一、自卑心理的表现	(119)
二、自卑心理的原因	(120)
三、自卑心理的处理	(121)
四、个案分析与指导	(121)
第二节 自负心理	(126)
一、自负心理的表现	(126)
二、自负心理的原因	(126)
三、自负心理的处理	(128)
四、个案分析与指导	(130)
第三节 自我不确定心理	(133)
一、自我不确定心理的表现	(133)
二、自我不确定心理的产生原因	(134)
三、自我不确定心理的处理	(135)
四、个案分析与指导	(137)



第四节 妒忌心理	(142)
一、妒忌心理的表现	(142)
二、妒忌产生的原因	(143)
三、妒忌心理的处理	(145)
四、个案分析与指导	(145)
第五节 自我调控能力欠佳	(147)
一、自我调控能力欠佳的表现	(147)
二、自我调控能力欠佳的处理	(149)
三、个案分析与指导	(150)
第五章 大学生个性心理问题及处理	(153)
第一节 偏执型人格	(156)
一、偏执型人格的表现	(156)
二、偏执型人格的原因	(158)
三、偏执型人格的处理	(159)
四、个案分析与指导	(160)
第二节 强迫型人格	(164)
一、强迫型人格的表现	(164)
二、强迫型人格的原因	(165)
三、强迫型人格的处理	(166)
四、个案分析与指导	(166)
第三节 依赖型人格	(171)
一、依赖型人格的表现	(171)
二、依赖性的形成原因	(173)
三、依赖性个案的处理	(174)
四、个案分析与指导	(176)
第四节 回避型人格	(180)
一、回避型人格的表现	(180)
二、回避个性的产生原因	(181)
三、回避性个案的处理	(183)



四、个案分析与指导	(185)
第五节 被动攻击个性	(187)
一、被动攻击个性的表现	(187)
二、被动攻击个性的形成原因	(188)
三、被动攻击个性的处理	(188)
四、个案分析与指导	(190)
第六章 大学生情绪障碍及处理	(192)
第一节 焦虑症	(192)
一、焦虑症的概述	(192)
二、焦虑症的分类与表现	(193)
三、焦虑症的原因	(194)
四、焦虑症的处理与个案分析	(195)
第二节 强迫性神经症	(201)
一、强迫症的概述	(201)
二、强迫症的表现特点与分类	(201)
三、强迫症的产生原因	(204)
四、强迫症的处理与个案分析	(206)
第三节 恐惧性神经症	(211)
一、恐惧症的概述	(211)
二、恐惧症的类型与表现	(212)
三、恐惧症产生的原因	(214)
四、恐惧症的处理与个案分析	(215)
第四节 抑郁性神经症	(217)
一、抑郁症的定义与概述	(217)
二、抑郁症的主要表现	(218)
三、抑郁症的原因	(221)
四、抑郁症的处理与个案分析	(222)
第五节 神经衰弱	(225)
一、神经衰弱的概述	(225)



二、神经衰弱的分类与表现	(226)
三、神经衰弱的原因	(231)
四、个案分析与处理	(231)
第七章 大学生不良行为及处理	(235)
第一节 偷窃行为	(236)
一、偷窃行为的表现	(236)
二、偷窃行为的原因	(238)
三、偷窃行为的处理	(241)
四、个案分析	(242)
第二节 逃课行为	(243)
一、逃课行为的表现	(244)
二、逃课行为的原因	(246)
三、逃课行为的处理	(249)
四、个案分析	(251)
第三节 吸烟行为	(252)
一、吸烟行为的表现	(252)
二、吸烟行为的原因	(253)
三、吸烟行为的处理	(257)
四、个案分析	(258)
第四节 酗酒行为	(259)
一、酗酒行为的表现	(260)
二、酗酒行为的原因	(262)
三、酗酒行为的处理	(265)
四、个案分析	(266)
第五节 违规行为	(268)
一、考试作弊	(269)
二、课桌随笔	(272)
第六节 上网成瘾	(276)
一、上网成瘾的表现	(277)



二、上网成瘾的原因	(278)
三、上网成瘾的处理	(280)
四、个案分析	(282)
第八章 大学生性心理问题及处理	(284)
第一节 自我形象敏感	(284)
一、自我形象的内涵	(285)
二、大学生自我形象的特点	(285)
三、与自我形象敏感有关的心理健康问题	(287)
四、大学生自我形象敏感的主要原因	(288)
五、大学生自我形象敏感的处理与个案分析	(289)
第二节 性意识和性冲动的困扰	(291)
一、性意识困扰	(292)
二、性冲动困扰	(296)
第三节 感情困扰问题	(305)
一、大学生恋爱意识发展的阶段	(305)
二、大学生恋爱的动因	(306)
三、大学生的恋爱心理特征	(308)
四、大学生的感情困扰	(309)
五、大学生感情困扰中的心理健康问题	(313)
六、个案分析与处理	(316)
第四节 性心理异常	(318)
一、大学生常见的性心理异常	(318)
二、个案分析与处理	(323)
第九章 大学生环境适应问题及处理	(325)
第一节 学校环境变化	(327)
一、表现	(327)
二、原因	(331)
三、处理	(334)
四、个案	(337)



第二节 学校管理变化	(340)
一、表现	(341)
二、原因	(343)
三、处理	(346)
四、个案	(350)
第三节 社会要求变化	(353)
一、表现	(354)
二、原因	(356)
三、处理	(359)
四、个案	(365)
第十章 大学生应激与危机事件的处理	(367)
第一节 患急重病	(367)
一、患病大学生的心理发展过程	(367)
二、患病大学生的情绪体验	(368)
三、患病大学生的心理咨询原则	(372)
四、个案分析与处理	(373)
第二节 竞选失利	(374)
一、竞选失败时常见的情绪体验	(374)
二、产生情绪困扰的原因	(375)
三、如何调适竞选失利后的情绪困扰	(376)
四、个案分析与处理	(376)
第三节 失恋	(378)
一、失恋的原因	(379)
二、大学生失恋后的挫折感	(379)
三、失恋后挫折感的调适	(381)
四、个案分析与处理	(381)
第四节 家庭变故	(383)
一、家庭变故时大学生的情绪体验	(383)
二、原因分析	(384)



三、大学生应该如何坚强面对家庭变故	(385)
四、个案分析与处理	(385)
第五节 考研失败	(386)
一、考研失败后的情绪反应	(387)
二、产生考研失败心理的原因	(388)
三、个案分析与处理	(388)
第六节 求职失败	(390)
一、大学生求职失败是常见的心理困扰	(390)
二、求职失败后产生心理困扰的原因	(391)
三、大学生求职失败后的心理调适	(392)
四、个案分析与处理	(393)
后 记	(396)

第一章 概述

1989 年，杭州市对城乡不同类型学校 2 961 名大中学生的心理卫生调查发现，16.70% 的学生存在较严重的心理卫生问题；其中，大学生高达 25.39%，远远高于中学生。这个调查结果的意义曾经被人质疑，然而，之后的几年中，有关大学生心理问题的报道却频频出现：

1991 年，美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴，致使国际航天物理界遭受巨大人才损失；

1997 年，原清华大学高才生葛海雷赴美仅两个月，因与导师关系不协调、语言障碍、缺少交流而跳楼自杀；

1997 年 4 月，高能物理学专业毕业生李原，因对一些问题的处理不满意，杀死中科院高能物理所的一位领导；

2002 年，清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的黑熊；

2003 年，大学毕业生周一超因体检不合格被取消公务员录取资格后，竟用尖刀行刺政府工作人员；

2004 年，马加爵因与同学打牌发生口角，而用一把石匠锤将四名同学砸死；

.....

早在 1989 年国家教委就已经对全国 12.6 万大学生进行抽样调查，发现 20.23% 的学生有心理障碍。卫生部 2002 年公布的统计数字更具体地显示出，我国有焦虑不安、恐怖和抑郁情绪等问题的大学

生占学生总数的 16% 以上。北京大学精神卫生研究所对北京 16 所大

学的学生从 1979 年到 1989 年的 10 年间辍学原因的分析发现，1982