

吴良益 编著

大学生 心理自助 1+1

*Daxuesheng
Xinli Zizhu 1+1*



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM

吴良益 编著

(CIP) 目録號齊中圖
大學主心理自助 1+1
師範大學出版社, 2010.7
ISBN 978-7-805-8412

大学生 心理自助 1+1

*Daxuesheng
Xinli Zizhu 1+1*



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理自助 1 + 1 / 吴良益编著. ——长春: 东北师范大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5602-6415-8

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—心理卫生—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 142088 号

版权所有, 翻版必究。

大学生心理自助 1 + 1
吴良益 编著

出版·发行: 东北师范大学出版社

电话: 0431 - 85685389 0431 - 85685389 (传真)

网址: <http://www.nenup.com>

地址: 长春净月经济开发区金宝街 118 号 邮编: 130117

经销: 北京翀昊翔海有限公司

策划编辑: 曹庆丰

封面设计: 唐韵设计

责任编辑: 左 芳

印刷: 北京密东印刷有限公司

版本: 2010 年 7 月第 1 版

2011 年 7 月第 2 次印刷

开本: 16 开

印张: 20.75

字数: 280 千字

书号: ISBN 978-7-5602-6415-8

定价: 32.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前 言

不同的人，在不同的时期，总会遇到不同的问题，这些问题如果找不到解决的对策而堆积在心里，就好比埋下了不定时的情绪炸弹，一旦有一天不堪困扰，就会爆发成为严重的心理问题。对于大学新生们来说，从紧张、封闭的高中生

活跳出来，进入相对自由、开放的大学校园；从父母、老师无微不至的关怀和照顾中走出来，投入到相对独立、必须自己面对和解决问题的大学生活，在新环境的适应和新角色的定位方面常常会出现这样那样的问题和偏差。一般来说，适应期的心理问题普遍存在却并不严重，大部分学生只要注意心理调适，短时间内就可以消除。严重的心理困扰会出现在中高年级，同时由于目前我国大学毕业生就业制度发生了很

大变化,择业的竞争压力又更加重了他们心理上的困惑和不安定感。这个时候,健康的心理能够帮助他们更好地挖掘聪明才智,能够使他们敢于面对困难、挫折与挑战,帮助他们顺利且成功地度过大学时光。所以,心理健康是大学生综合素质发展的基石,大学生朋友们要从一入校就开始关注自己的心理健康,养成自觉的心理保健意识,并且要终身坚持。

根据教育部的要求,大学都成立了心理咨询室,有专业的心理辅导教师。大学生有了心理问题应该主动去寻求他们的帮助。但在长期的一线工作中,我发现不要说一般的情绪困扰,即便是真的遇到心理问题,求助于老师和心理医生的学生也仅有10%左右。大部分同学遇到心理困惑时,更愿意选择向自己最信赖的人倾诉,或者通过阅读有关心理书籍、听心理讲座、参加一些心理网站和相关论坛的活动,进行自我心理诊断和调适,即心理自助。

心理自助正在成为越来越多大学生们的选择。这其中的原因,固然有高校心理健康教育工作者的数量不能满足学生的整体需求、大学生对心理咨询心存顾虑,怕隐私泄露,怕被歧视等原因,但最主要的原因还是大多数学生的心理问题属于发展性问题,是伴随学生心理发展阶段和交往范围扩大而出现的普遍性问题,通过心理保健,随着心智成熟,这些问题大多可以通过自助方式得以解决。

不论是心理保健还是自我诊治,大学生要做自己的心理医生,进行心理自助,都需要懂得一定的心理学和心理健康方面的知识,了解心理疏导的通常途径和对策,为此,我编写了这本《大学生心理自助1+1》。受中西医结合养生、治病的启发,我尝试把这本书的结构分成1+1两个部分:第一部分,侧重普及心理健康知识,增强大学生的心理保健意识,防止心理疾病的发生,就像中医重在系统,重在保健和防病;第二部分,是自助应急手册,当你出现心

理问题时，能快速从中找到解决的办法，尽快祛除心理阴霾，回复到正常乐观的生活状态中来，就好比西医重在局部，重在治病。

古语道：“授人以鱼不如授之以渔。”本书的意图即在于：为我们的大学
生“授之以渔”，帮助学生树立接纳自我、接纳他人和接纳一切美好、积极事
物的意识，培养学生掌握塑造自我、规划未来的必要方法，引导大学生朋友们
自主、自立、自助成长。

在此，我要感谢我的学生。长期以来，是他们的信任，他们的真诚倾诉，
使我更深地了解他们的需要，也激发了我写这本书的愿望。同时本书在编写时
参考和引用了大量的文献和资料，在此向原作者致以诚挚的谢意！由于时间仓
促，本书难免存在不妥与疏漏之处，恳请广大读者和同行专家、学者批评指
正。

吴良益

2010-4-8

心理健康篇——追求阳光心态，做一个健康的人

一、健康的含义	3
二、心理健康的含义	4
三、心理健康的基本要素	6
四、心理健康状态的界定	7
五、大学生心理健康的标准	10
六、大学生常见的心理问题	12
七、做一个健康的大学生	16

八、几种典型交往心理障碍的调适	76
九、大学生人际交往实用技巧	81
十、建立和谐的大学生寝室人际关系	83
附：大学生人际关系和谐性调查问卷	87
爱情篇——让爱早自然成熟	91
一、爱的含义	91
二、爱情的生理、心理基础	93
三、恋爱对大学生心理发展的影响	95
四、大学生恋爱中常见的心理问题	98
五、大学生该如何对待爱情	102
六、了解性的科学知识	104
七、大学生性心理的基本特征	107
八、大学生常见的性心理困扰	108
九、婚前性行为的危害	112
十、正确处理好在恋爱中的心理问题	114
附：恋爱方式调查	116

目 录

第一部分

心理健康篇——追求阳光心态，做一个健康的人	
一、健康的含义	3
二、心理健康的含义	4
三、心理健康的基本要素	6
四、心理健康状态的界定	7
五、大学生心理健康的标准	10
六、大学生常见的心理问题	12
七、做一个健康的大学生	16

角色转变与适应篇——我的大学从这里开始

一 角色的含义	21
二 适应的含义	22
三 大学新生必须面对的六大转变	22
四 大学新生的适应障碍	24
五 大学新生的入学适应调适	25
附 大学生社会适应能力测量表	31

学习篇——我的第一要务

一 学习的生理机制与科学用脑	35
二 学习的心理结构及其特点	37
三 充分发展智力因素	39
四 大学生非智力因素——学习动机	41
五 大学生常见的学习心理问题及调适	47
附 1 学习动力自我诊断测试	56
附 2 考试焦虑综合诊断量表	58

人际关系篇——积极打造自己的校园人脉

一 人际关系的含义	63
二 大学生人际关系的特点	66
三 大学生人际吸引的影响因素	68
四 人际关系对于大学生心理健康的意义	69
五 大学生人际交往的原则	71
六 阻碍大学生人际交往的心理因素	73
七 调适优化大学生人际关系的方法	75

八 几种典型交往心理障碍的调适	76
九 大学生人际交往实用技巧	81
十 建立和谐的大学生寝室人际关系	83
附 大学生人际关系和谐性测量问卷	87

爱情篇——让苹果自然成熟

一 爱的含义	93
二 爱情的生理、心理基础	94
三 恋爱对大学生心理发展的影响	96
四 大学生恋爱中常见的心理问题	98
五 大学生该如何对待爱情	102
六 了解性的科学知识	104
七 大学生性心理的基本特征	107
八 大学生常见的性心理困扰	108
九 婚前性行为的危害	112
十 正确处理好恋爱中的道德问题	114
附 恋爱方式测验	116

情绪篇——学会控制情绪，选择快乐地生活

一 情绪的概念	125
二 情绪的影响因素	129
三 大学生的情绪特征	130
四 大学生情绪适应不良的表现	132
五 大学生常见的情绪障碍	133
六 情商与大学生的发展	137

七 大学生情商的培养	140
附 情商测试题	147

人格篇——良好的个性胜于卓越的才智

一 人格与个性	153
二 人格学说	154
三 人格的结构	155
四 人格的影响因素	158
五 健全人格的特征	159
六 大学生常见的人格偏差及其矫正	161
七 大学生健全人格的自我塑造	164
附 九型人格测试	167

认知篇——我眼中的世界

一 认知的概念	183
二 认知失真	185
三 交往中常见的认知失真	188
四 大学生理性认知的建立	189
五 自我意识	194
六 大学生自我意识的特点	196
七 大学生自我意识的常见偏差	198
八 大学生自我意识的完善	199
附 自我和谐量表	202

生涯规划篇——修条大路通罗马

一 生涯与生涯规划	207
-----------------	-----

二 职业生涯规划	208
三 大学生职业生涯规划	211
四 个性心理特征与职业选择	221
五 职业生涯规划测量工具的分析及选择	225
六 大学生择业过程中常见的心理现象	231
七 大学生择业心理调适的方法	234
八 大学生择业方法及技巧	237
附1 求职能力测试	239
附2 霍兰德职业倾向能力测验问卷	242

第二部分

对策篇

一 大学和想象中的不一样,这种差异让我感到迷茫、困惑,我该怎么办?	253
二 读书几年要花掉不少钱,以后也不一定能找到合适的工作,上大学究竟有什么用?	255
三 进入大学后,我总觉得时间很多,可是又不知道怎么好好利用,怎么办?	258
四 贫困令我感到压抑,怎么办?	259
五 我总是觉得自己信心不足,怎么办?	261
六 我对现在所学的专业没有兴趣,怎么办?	263
七 我总是觉得学习方法不得当,我该如何进行学习?	264
八 我记性越来越差,前面刚学的很快就忘了,怎么办?	265
九 我想学,但是学不进去,怎么办?	267
十 我总是不清楚自己每天应该干什么,怎么办?	268

- 十一 我的生活总是没有规律,我该如何有效地利用我的时间呢? ... 270
- 十二 我也知道逃课不好,可是有的课实在提不起兴趣,怎么办? ... 271
- 十三 处理不好社会活动与专业学习之间的关系,怎么办? 272
- 十四 我是一名学生干部,怎么才能做得更好,让老师同学都满意呢?
..... 273
- 十五 很多同学在校期间,热衷于学生会工作,或者忙于勤工俭学,我
该效仿吗? 274
- 十六 那次的错误和失态一直让我耿耿于怀,怎么办? 275
- 十七 我很自卑,觉得处处都不如我的同学,怎么办? 276
- 十八 看到别人比我穿得好、吃得好,我就总想跟他们比,想比他们强,
怎么办? 278
- 十九 我总是无法静下心来坚持干完一件事,但又想尽快取得成就,
怎么办? 279
- 二十 我不知如何结交新朋友,怎么办? 280
- 二十一 与人交往时不善言谈,怎么办? 281
- 二十二 我和室友处不好关系,怎么办? 282
- 二十三 我比较自信,爱表现自己,可有人说我自恋、骄傲自大,怎么办?
..... 283
- 二十四 与周围的同学没有共同语言,觉得孤独压抑怎么办? 284
- 二十五 我性格内向,但很向往自己成为外向的人,我该怎么做? ... 286
- 二十六 我迷恋网络无法自拔,怎么办? 288
- 二十七 看到别的同学都在谈恋爱,我是不是也应该去找个男(女)
朋友? 290
- 二十八 她样样都好,现在还和我最喜欢的男生谈恋爱,我好羡慕,
甚至嫉妒,怎么办? 291
- 二十九 两个她(他)都对我很好,我不知道该和谁交往,怎么办?
..... 293
- 三十 我深深地暗恋他(她),怎么办? 294

三十一	失恋让我痛苦得无法自拔, 怎么办?	295
三十二	脑子里经常会出现关于性的幻想, 这正常吗, 我该怎么办?	296
三十三	总是觉得别人不喜欢我, 对我不友好, 怎么办?	298
三十四	受到欺负怎么办?	299
三十五	我心地善良、乐于助人, 但性子直、易急躁、爱发脾气并且 说话老是得罪人, 怎么办?	300
三十六	我办事灵活、反应快, 但有人说我浮躁, 我也发现自己对什 么事都是三分钟热度, 怎么办?	301
三十七	我发现自己是个没主见的人, 有时明知别人不对, 也没勇气 反对, 怎么办?	302
三十八	同学总是拉我去干这事那事, 我有时不想去又不好意思拒绝, 怎么办?	303
三十九	我最近总是头痛、失眠、记忆力下降、精神无法集中、学习 吃力, 并且感到非常悲伤, 是不是得了抑郁症?	304
四十	我不知道自己的性格和能力与未来想从事的职业是否匹配, 怎 么办?	306
四十一	马上就要毕业了, 我不知道应该继续升学还是就业, 心里很烦, 脾气也越来越差了, 怎么办?	307
四十二	我不敢参加面试, 怎么办?	309
四十三	我马上就要参加招聘会了, 心里很没底, 怎么办?	310
四十四	我是一名女生, 在求职过程中, 有很多歧视女性的现象, 我 该怎么办?	311
四十五	我现在学的是理工科, 但是我将来不想做技术, 而想做管理, 怎么办?	312
参考文献		315

第一部分

心理健康篇

——追求阳光心态，

做一个健康的人

張一悟公

小野對東齋

——這本所來之書

一、對東齋之書

阳光不只来自太阳，也来自我们的心灵。

阳光心态就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。

与心态阳光的人交往，轻松愉快，如沐春风。

做心态阳光的人，要有与人为善的襟怀、光明磊落的操守、坦荡豁达的性格……

让我们追求阳光心态，做一个健康的人。

一、健康的含义

现代健康的含义早已不再是传统观念所指的身体没有疾病而已。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：健康不仅仅是没有疾病和虚弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应上的完好状态。1989年，WHO再次将健康的范围扩大，认为健康包括以下四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

随着社会的发展，人们越来越认识到人类真正的威胁不仅来自自然灾害和生理的疾病，更多的是来自我们内心难以把握的苦闷、焦虑、孤独、恐惧……心理状态的好坏会影响到生理疾病的发生概率，这已经被许多科学研究证实。如心脏病、癌症、脑溢血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等诸多威胁现代人健康的主要疾病的发病都与心理因素有着密切关系。据美国的统计资料，每4个人中就有1个人在其一生行为变化中会因心理方面的原因而引起躯

体疾病，每 12 个人中就有 1 个人会因心理困扰而住院，每 22 个人中就有 1 个人在其一生中会得比较严重的心理疾病，并因此而影响工作与正常生活。

健康是人们赖以生活的前提，是事业成功的基础，是人生幸福的重要保证，要感受生活的幸福和快乐，不仅需要健康的身体，更需要良好的心理状态。

二、心理健康的含义

1. 概念的由来

现代心理健康发源于本世纪初，是由一位名叫比尔斯的美国人倡导的。

比尔斯的兄长患有精神疾病，比尔斯因惧怕该病有遗传性而焦虑不安，终致心理失常而跳楼自杀，经人救起被送往精神病医院治疗。在 3 年的住院期间，他身受当时医院中种种非人的待遇，目睹病友们遭受的不可言状的痛苦，立志将自己的余生贡献给精神病人，并终身从事预防精神病工作。病愈出院后，他将自己在精神病医院中的所见所闻写成一本名叫《一颗失而复得的心》的书（《A Mind That Found Itself》），于 1908 年 3 月出版。该书一出版就轰动了全美国，引起了社会的极大震动，各界人士纷纷要求改变这种不合理的状况，也得到了当时哈佛大学著名心理学家詹姆士、纽约州立精神病院著名精神病学家迈耶等社会名流的支持。1908 年 5 月，由比尔斯发起，在美国康涅狄克州成立了世界上第一个心理卫生组织——“康涅狄克州心理卫生协会”，可以说这是心理健康运动开始的标志。发起和参加协会的人有大学教授、医生、精神病学家、牧师、法官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者和家属等。该协会的工作目标是：（1）保持心理健康；（2）防止心理疾病；（3）提高精神病人的待遇；（4）普及关于心理疾病的正确知识；（5）与心理卫生有关的机构合作。“康涅狄克州心理卫生协会”的活动很快扩展到整个美国。1909 年 2 月，在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”，1917 年，出版了《心理健康》季刊，宣传心理卫生常识，影响很大。于是，美国许多州也相继成立了心理卫生协会，心理健康成了美国的一项全国性运动。在它的推动下，世界许多国家，如加拿大、法国、比利时、英