



你内心苦恼，**说出来!**  
你内心压抑，**宣泄吧!**

# 大学生心理问题 解决方案

李澍晔 刘燕华 李美晔◎著

目光与乐观心态的**密码**就在这本书里!

自信与智慧的**钥匙**就在阅读的过程中!

内蒙古人民出版社



你内心苦恼，说出来！  
你内心压抑，宣泄吧！

# 大学生心理问题 解决方案

华 刘燕华 李美晔◎著

阳光与乐观心态的**密码**就在这本书里！  
自信与智慧的**钥匙**就在阅读的过程中！

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理问题解决方案 / 李澍晔, 刘燕华, 李美晔著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-204-15560-6

I. ①大… II. ①李… ②刘… ③李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 168526 号

## 大学生心理问题解决方案

---

作 者 李澍晔 刘燕华 李美晔  
责任编辑 陈宇琪  
封面设计 晴晨时代  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 层  
网 址 <http://www.impph.cn>  
印 刷 三河市海新印务有限公司  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 13.75  
字 数 200 千  
版 次 2018 年 9 月第 1 版  
印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-204-15560-6  
定 价 36.00 元

---

如发现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 3946120 3946173

# 前言

FOREWORD

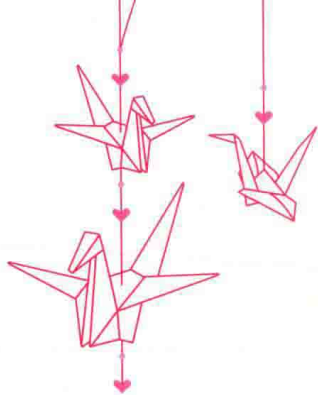
| 大学生心理问题解决方案 |

随着当今社会生活节奏的加快，学习、求职、交往等来自家庭和社会的压力不断增加，大学生虽然具备了完全行为能力，但是由于大多是独生子女，特殊的生活与成长环境，特别是处于“青春期”的最后阶段，心理问题十分明显，应引起大学生本人、家长、学校和社会的重视。

处于“青春期”后期的大学生的心理问题很复杂，原因是多方面的，涉及的问题也很多，集中表现在彷徨、焦虑、逆反、自卑、多疑、缺乏自信、没有毅力、以我为中心、冲动、要面子，沉迷于网络、手机等。如果不认真加以引导，不有的放矢地采取措施，任其惯性发展下去，可能会导致严重的后果。

在全世界范围内，大学生的心理问题日益突出，人们都在关注大学生的心理健康，因此，努力研究大学生的心理特点，使大学生保持良好的心理状态，是当务之急的大事。

事实上，一些大学生的心理问题已经很严重了，掌握他们的心理特点，加以科学地引导和研究，努力使他们成为适应社会、



适应将来、敢于承担责任、勇于面对一切的人尤为重要。

为了让大学生打破心理问题的神秘感，本书以对话的方式，运用不同的心理疗法（音乐、饮食、运动、激励等），深入浅出地指出了心理健康的基本要素，指导大学生自己调节、自己解决心理问题，达到心情愉悦、身心健康。

眼下，少数大学生很浮躁，欲望也多，焦虑、烦恼、抑郁情绪普遍；个别大学生不知道给自己的心理提供丰富的营养，长此下去会使心灵发生扭曲，出现严重后果。

本书是一剂心灵营养的“良药”，能为大学生提供丰富的精神食粮；能使大学生安静下来，学会换位思考；能使大学生明白人生的真谛，很有现实意义。

本书以实例与对话的形式叙述了一个个心理问题事件，生动性、可读性、实用性、借鉴性、自束性强。当大学生在书中看到别人的心理问题时，也能自然地查找到自己的心理问题，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我解决、自我治疗之目的，亦可帮助身边的人疏导心理问题，达到有病治病、无病预防的效果。

目 录

目  
录  
CONTENT

## 求职引发的心理问题

1. 借高利贷印制昂贵的彩色求职宣传册 / 1
2. 听说同学与外企签约了 / 8

## 考研引发的心理问题

1. 严重失眠了！是工作呢，还是考研呢？ / 15
2. 听说这个专业竞争激烈以后 / 21

## 恋爱引发的心理问题

1. 第一次见面就遭到了“骚扰” / 26

2. 喜欢又不敢说出来 / 33

## 与人交往引发的心理问题

1. 感觉自己比别人“矮三分” / 40
2. 聚会 AA 制以后，决定不参加任何活动了 / 46

## 新环境引发的心理问题

1. 入学后，发现大学生活不是想象的那么好 / 52
2. 网购成瘾 / 59

## 疾病引发的心理问题

1. 知道闺蜜得了牛皮癣以后 / 66
2. 知道同学得了肝炎，惊慌失措 / 71

## 手机与网络引发的心理问题

1. 总盼望着有人访问他的网页 / 76
2. 总是希望有人点赞 / 83

3. 网络中被“恋爱”欺骗了 / 88

### 偏激引发的心理问题

1. 矿泉水瓶里的硫酸 / 93

2. 准备继续挂科 / 99

### 消费引发的心理问题

1. 请客吃饭的烦恼 / 104

2. 追求女生付出的代价 / 109

### 兼职引发的心理问题

1. 十万火急，请求家里汇款 / 114

2. 当家教的烦难 / 119

3. 遇到赖账的人以后 / 124

### 自身形象引发的心理问题

1. 悄悄束胸 / 129

2. 准备去做双眼皮 / 135
3. 总是把自己裹得严严实实的 / 140

### 欲望强烈引发的心理问题

1. 发现同学兼职挣钱多以后 / 148
2. 天天生活在幻想之中 / 155
3. 看见同学有了名牌包以后 / 160

### 宿舍同学引发的心理问题

1. 半夜，她数次推开六楼的窗户 / 165
2. 夜间同学手机的干扰 / 171

### 自我治疗心理问题的方法

1. 呼喊疗法 / 176
2. 音乐疗法 / 179
3. 运动疗法 / 183
4. 集体疗法 / 186
5. 倾诉疗法 / 189

6. 回归大自然疗法 / 192

7. 交流疗法 / 195

8. 回忆疗法 / 197

9. 书画疗法 / 200

10. 睡眠疗法 / 202

11. 日记疗法 / 205

后 记 / 208

# 求职引发的心理问题

## 1. 借高利贷印制昂贵的彩色求职宣传册



### 真实事件


眼看着就要大学毕业了，娟子近日忙得不亦乐乎，四处赶场去职业招聘会。每次从招聘会现场回来，她四处找同学借钱，而后急匆匆地跑出去，进入一家高级文化创意服务公司，请专业设计人员设计漂亮精美的个人求职宣传册。

求职宣传册是用进口铜版纸制作的，一共有六七页，非常漂亮，价格昂贵，一份 100 元。学校大多数同学用的是普通的 A4 纸打印出来的简单简历，一份不过两三角。同学们看着娟子的彩色求职宣传册，非常羡慕，都说比不了，太漂亮了。听见同学们的赞誉，她内心十分满足。

一天，她从职业招聘会现场返回，又去找同学借钱。同

学们也不富裕，找各种借口，不再借给她钱了。她很生气，认为同学们不够意思，一个宿舍的同学建议她去找外面的人借钱。

她急急忙忙地来到校外的一个小饭馆门口，看见一则小广告：借钱请加微信，摇一摇，微信转账，轻松搞定。




她喜出望外，也没有仔细询问，立刻摇晃手机，借了2000元。一会儿，2000元进账了，她立刻转身，跑进高级文化创意服务公司，重新制作了二十份高级求职宣传册，心满意足地又去了几个招聘会现场。

三天后，娟子从招聘会现场回来，手里拿着手机，电话也不接，微信也不看，垂头丧气地走进宿舍，唉声叹气，愁眉不展。

室友问她是不是病了，她面无表情，爱答不理的，晚饭也不去吃了，还自言自语说“不想活了……”

同学们很担心她，立刻告诉了助教。助教马上来到宿舍，找娟子问情况，发现娟子情绪异常，立刻带她去见心理专家。



心理专家没有马上询问情况，而是给她播放了几段古典音乐，请她喝一杯清香的咖啡。20分钟后，娟子的表情正常

了，主动说出了心中的苦恼。

原来，小广告里的微信借钱者是放高利贷的不法之人，按天收利息，一天5%，三天后要求连本带利还钱。娟子着急印制精美的求职宣传册，没有认真询问情况。三天后，放高利贷者追着她还钱，还说了很多狠话威胁她。娟子没有遇到过这种情况，受到了惊吓，不敢看手机，不敢出校门，对招聘会也没有了兴趣，感觉生不如死。

了解了娟子的情况后，心理专家认为，娟子涉世不深，为了满足印制精美的求职宣传册的需求，盲目借钱，被放高利贷者追债威胁，失去了安全感，受到了惊吓，产生了轻生的念头，需要马上进行心理疏导，给她安全感与信心支持，帮助她找出解决问题的方法，消除恐惧源，树立正确的求职观。




## 心灵交流

**娟子：**我现在不敢看微信，不敢接电话，都是催债的，我该怎么办呢？

**心理专家：**现在先深呼吸，闭上眼，不要想电话与微信，尽量不想催债的事，我们推心置腹地从头聊一聊。

**娟子：**好啊。

**心理专家：**为什么要借高利贷呢？难道有什么急事吗？家里出了问题吗？



**娟子：**家里没有任何问题，是我遇到了急事。现在是求职季，每天都要去招聘单位应聘。一次，我去一个招聘会现场，我拿出了用A4纸打印的简历，交给招聘者。招聘者刚看了一眼，就把简历扔到了旁边的纸箱里，但接过我后面的一位同学手中的精美求职宣传册，却认真地审读起来，边审读边说：“这个求职宣传册做得真精美，是个细心的学生，好——好——好——”接着，旁边的几位同学小声嘀咕说：“真土，现在还用普通的A4纸打印简历，太土了……”我当时就受到了刺激，扭头跑出招聘会现场，发誓要制作出最美的个人求职宣传册，赢得职场人生。

**心理专家：**你觉得赢得职场人生，一份精美的求职宣传册就能搞定吗？用人单位仅仅凭一份精美的求职宣传册就能接收你吗？

**娟子：**精美的个人求职宣传册是敲门砖，用人单位第一印象很重要，只要我把求职宣传册做好了，把自己包装好了，用人单

位一定会选中我。现在我明白了，我屡屡被用人单位拒绝，都是因为我的简历是用A4纸打印的，太土了，用人单位不愿意看这样的简历。如果连简历都不看，我还能被选中吗？

**心理专家：**个人求职简历固然很重要，但是这只是介绍自己的一个开始，用人单位一般不会仅凭一份精美的简历就录用你，更不会草率地以普通的A4纸打印出的简历和精美的彩色求职宣传册确定要不要你。用人单位一定会以才取人，而不是以貌取人。精美的求职宣传册固然吸引眼球，但是普通简历也不逊色，甚至有时候普通简历比精美的求职宣传册效果还好。

**娟子：**现在用人单位都认真看待简历，如果制作得不精美，真的没人看。我几次遭白眼，就是这个原因。

**心理专家：**我们不争论这个问题，还是让事实来说话吧。我打开电脑，你现在好好看一看、听一听，咱们学校就业指导办公室与101家用人单位人事部门共同录制的节目——《献给大学生就业指导的忠告》：亲爱的大学生，祖国的建设需要你们，你们有理想、有事业、有才学、有激情、有创新，欢迎你们把简历投到我们单位来，我们会独具慧眼，从茫茫人海中发现闪光的你，单位会尽可能地给你们提供展示才能的舞台。请放心，我们会认真审阅你投给我们的简历。请原谅，招聘现场

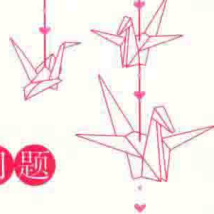
人多，不可能马上审阅。请相信，我们会把所有简历完好无损地带回单位，找专人审阅，绝对不会忽视每一位宝贵的人才。我们提倡节俭、环保、一目了然的简历，最好是A4纸或B5纸打印的简历。彩色简历价格昂贵，也不环保，白白浪费钱财。同学们，我们要的是有真才实学的人，而不是华丽的包装与外表。

**娟子：**啊，原来用人单位对我们的简历这么认真啊！

**心理专家：**这下放心了吧，眼见为实，要相信用人单位，他们都希望找到真正的人才，给每个大学生提供用武之地。回去好好准备普通的简历，这几天还有很多场大学生现场招聘会，好好准备，带着自信去应聘。现在轻松了吧？

**娟子：**简历的事儿倒是轻松了，可是——可是——可是现在我已经借高利贷制作了很多精美的彩色求职宣传册，不知道高利贷的利息怎么计算，现在利滚利，叠加在一起，我是负债累累了。他们一直在追债，一直在威胁我，吓得我不敢出校门了，我该怎么办呢？

**心理专家：**不要怕他们，放高利贷违法，有人管他们，我们现在就去派出所报警，邪不压正，放高利贷者一定会受到法律的严惩。你借高利贷，没有法律意识，不考虑后果，错误严重，需



要反思，吸取教训，不能再犯类似的错误。

**娟子：**好，以后我坚决不再借高利贷。现在我放心了，没有后顾之忧了，我们去派出所。明天我用普通简历去参加招聘会，我相信一定能找到适合我的单位。

**心理专家：**祝你顺利。相信明天会更好。

### 心理专家提示

简历就是把自己的情况说明白，只要如实地把学历、特长等个人真实情况和求职意向说清楚就可以了。过分追求华丽、漂亮，反而暴露了自己的不自信，会引起用人单位的反感。

大学生借高利贷是错误的行为，必须远离高利贷，如果陷进去，会导致严重的后果。大学生应该有清醒的认识，千万不能碰高利贷。