

大学生心理健康教育知识概要

1. 当前大学的心理健康问题具体表现在以下几个方面：对大学环境的不适应、恋爱与性心理产生问题、自我定位的迷茫与困惑、求职择业的压力难以应对。
2. 大一生活适应的困惑期：大一学生作为同龄人中的佼佼者，带着美好的理想和憧憬从中学迈进高校，由于角色的变化、环境的改变，大学新生在入学后常因各种因素的影响，普遍存在着一些不适应，由此带来心理上的困惑和问题。
3. 经过大一的适应期，大学二年级学生基本熟悉了校园的文化和环境，适应了大学的学习生活，同学之间也相互熟悉起来。许多同学消除了拘束感，为人处世变得随便起来，许多以往就已存在的问题，此时逐渐暴露出来，于是各种心理冲突也随之出现，因此，大学二年级是大学生心理问题发生率较高的阶段。
4. 大学生心理问题产生的社会原因有：
 - (1) 社会发展快，“成功”价值观导向单一；
 - (2) 家庭的感情氛围与教养态度的影响；
 - (3) 教育观念偏重认知发展，忽视学生健康人格的培养。
5. 美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”。
6. 状态性不良，在生活中也常被称为“心理亚健康”状态。它一般由生活中一些负性的压力性事件引起，例如期末考试、人际冲突、失恋等，随应激源消除而消除，有明确的诱因和指向，个体能够意识到并可以进行自我调整。
7. 状态性不良一般包括一般心理问题和严重心理问题。
8. 常见的神经症主要包括：神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、疑病症等。
9. 常见的精神障碍主要包括：精神分裂、偏执性精神障碍、急性短暂性精神障碍等。
10. 边缘性人格障碍是以长期不稳定的人际关系模式、扭曲的自我概念和强烈的情绪反应为主要特征，在精神和行为上极端对立且交互并存，经常会做出自我伤害等行为。
11. 精神障碍是以临床显著的个体认知、情感调节或行为紊乱为特征的一种综合征。常与社会、工作或其他重要活动中的重大困扰或功能损害相关。
12. 大三是情感发展的冲突期，情感冲突在大三年级表现得尤为突出。
13. 大四是求职择业的关键期，很多大四的学生因求职择业而产生心理问题，并受个人未来发展和社会需要相矛盾的问题困扰。
14. 我国心理学教育家江光荣等将心理健康素养界定为个体在促进自身及他人心理健康，应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习惯。
15. 党和政府乃至全社会越来越清晰地意识到大学生心理健康问题的严峻性和迫切性，高度重视学生心理健康素养的培养。党的二十大报告明确提出要“重视心理健康和精神卫生”。

16. 大学生心理问题产生的个体原因有：
心理发展的矛盾性；心理成熟滞后，心理韧性不强；交往能力欠缺，缺乏社会支持。
17. 为了让人们意识到心理健康的重要性，1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。
18. 判断自己心理健康还是不健康，可以参考下面的三条标准：
 - (1) 知情意协调且与客观现实统一；
 - (2) 社会功能良好；
 - (3) 人格相对稳定。
19. 常见的人格障碍包括以下几种：
偏执型人格、强迫型人格、冲动型人格、自恋型人格、边缘型人格。
20. 大学生培养心理健康素养的方法包括：
积极自助，包括积极参加心理健康教育活动、积极寻求社会支持、掌握多种心理调节方法、关注自己的心理健康状况；学会寻求专业帮助、正常理解心理咨询，愿意解决遇到的问题、掌握科学的心理问题鉴别方法，及时分辨心理问题、热心助人。
21. 大学新生常见的心理适应问题主要有：
目标不明的空虚感、相形见绌的自卑感、幻想破灭的失落感、知音难觅的孤独感、面对压力的恐惧感。
22. 心理适应主要指各种个性特征互相配合，适应周围环境的能力。
23. 人的适应包括三个层面：生理适应、心理适应、能力适应。
24. 根据适应的二维模型，个体在适应的过程中，可以在新旧环境之间进行态度和适应模式的双向选择。根据个体对两种状态的选择，具体会产生四种不同的适应结果。
25. 认同是指当一个人进入新环境、遇到新状况之后，自觉地模仿他人的良好言行并获得成功的经验的方法，从而使得自我的思想、言行更加适应环境、社会的要求。
26. 在社会生活中，主客观条件的限制，常常会使个人的某一目标无法实现，行为主体往往以新的目标代替原来的目标，从而以取得的成功体验去弥补原有的失败的痛苦，即所谓“失之东隅，收之桑榆”。
27. 固执是指当个体在适应环境的过程遇到多次挫折，或经受过多的不愉快体验，就会慢慢失去信心，失去随机应变的能力，以刻板的反应方式应对新环境，固执盲目地重复同样无效的行为。
28. 退行是指在适应过程中遇到的障碍里，个体往往表现出与自己的年龄、身份很不相称的幼稚行为。
29. 投射又称推诿，是指把自己的不良品质、愿望、冲动、思想观念或造成失败的原因强加给别人，归咎于客观情况，以推卸自己的责任，减轻自己的焦虑和不安。
30. 奥地利心理学家阿德勒曾说：幸福的人一生被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。

31. 一般而言，权威型是对孩子最有利的一种教养方式。家长会给孩子提出合理的要求，并对孩子的行为进行适当的限制。
32. 放纵型的家长对孩子表现出很多的爱与期待，但是很少对孩子提要求和对其行为进行控制。在这种教养方式下长大的孩子，容易表现得很不成熟且自我控制能力差。
33. 奥地利心理学家阿德勒认为，人在4-5岁时已经形成了个体的行为风格，并且以相当稳定的方式维持直至死亡。
34. 处理好宿舍人际关系，是大学生活的必修课。为了顺利地完成这门必修课，大学生需要做好以下几点：室友之间理解包容、室友之间彼此尊重、多一点自我肯定。
35. 到了大学，分数不再是衡量学生优劣的主要标准，对学生的评价更看重能力和素质，学业评价方式上更加多元化，更注重学习评价的过程性和综合性。
36. 心理适应的行为反应因人而异，根据对大学生心理适应状况的观察、了解，主要可分为积极的心理适应和消极的心理适应两种。一些具有良好心态、心理调节能力强的大学生在进入新的环境后，能保持积极乐观的态度和行为，称为积极的心理适应。
37. 早在1978年，美国心理学家戴安娜·鲍姆林德提出了家庭教养方式的两个维度：要求性和反应性。
38. 从内容上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我三个层面。
39. 从认知的自我概念来看，自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。
40. 自我意识是一种复杂的心理现象，它有一个萌芽、产生和发展的过程。人首先发展的是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己，最后在与他人的交往过程中，根据他人对自己的看法和评价而发展起对自己的认识，这个过程在人的一生中一直进行着。
41. 大学生对自己的认知可以通过以下四个方面逐渐形成：
自己的行为、他人的反馈、反射性评价、社会比较。
42. 大学阶段是走向社会的准备和过渡阶段，大学生的心理年龄发展尚不成熟，在自我意识大发展的多方面表现出矛盾性的特点。大学生自我意识的矛盾具体表现为以下三点：自我期望过高、对独立的误解、对自我的否定。
43. 乔哈里视窗是指美国心理学家乔瑟夫·勒夫和哈里·英格拉姆提出的关于人自我认识的理论，并将每个人的自我划分为四个部分：
 - (1) 公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分自己很了解，别人也很了解；
 - (2) 盲目的自我，别人看得很清楚，自己却不了解；
 - (3) 隐秘的自我，是自己了解但别人不了解的部分；
 - (4) 未知的自我，是自己和别人都不了解的潜在部分。
44. 大学生在学习、生活中常会遇到困难、挫折，这常常是个别大学生情绪波动，在困难面前望而生畏、自我放弃。还有一些大学生认为考上大学就轻松了，再也不愿意埋头苦读，只要求分数及格，甚至面对数门功课不及格的情况仍无动于衷、消极懒惰。

45. 自我意识偏差的心理调适分为正确认识自我、悦纳自我、有效控制自我、不断超越自我。其中，“正确认识自我”中分为四个步骤：
- (1) 建立多元自我的概念；
 - (2) 建立合理的比较体系；
 - (3) 经常自我反省；
 - (4) 在活动分析中认识自我。
46. 学会肯定自己的方法：
- (1) 列出自己已经取得的成果；
 - (2) 勇敢地表现自己；
 - (3) 经常总结、比较；
 - (4) 恰当地形容自己，并用具体事实加以说明；
 - (5) 镜子技巧；
 - (6) 当你做了一件你认为有用的事情却被别人否定时，要对自己行为的合理度有清楚的认识和判断。
47. 克服自卑的训练：
- (1) 培养自己的某种特长；
 - (2) 说话声音洪亮，走路昂首挺胸；
 - (3) 每周至少一次精心打扮自己；
 - (4) 阅读一些成功者的传记；
 - (5) 经常回忆自己的优点和成功；
 - (6) 学会与人交往的方法，主动与人结交；
 - (7) 学会幽默，学会自嘲。
48. 自负的人往往缺乏自知之明，对自己肯定的评价远远超出自己的实际能力和表现，自认为与众不同，总想“不鸣则已，一鸣惊人”，易产生盲目乐观、骄傲自满的心态，常常在实际行动中遭遇失败，情感从而受到伤害，甚至丧失自信心。
49. 从自我认识、自我体验、自我控制的角度看，大学生常见的自我意识偏差有以下三种：
- (1) 自我认识偏差：自我中心和从众；
 - (2) 负性的自我体验：孤独感、自负与自卑；
 - (3) 自我控制力弱：自我放弃、懒惰和拖延。
50. 自我意识是一个具有多维度、多层次的复杂心理系统。它由认知、情感、意志三方面组成，分为自我认识、自我体验、自我调控三个子系统。这三个子系统相互联系、相互制约，统一于个体的自我意识之中。自我认识涉及的是“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等问题。
51. 社会自我是个体对自己社会属性的意识，即对自己在各种社会关系中的角色、地位、权利、人际距离等方面的认识、评价和体验。如“我受人尊敬”、“我的人缘不错”等。

52. 有效控制自我是健全自我意识的根本途径,有效地进行自我控制是为了保证自我的健康发展。有效控制自我可以分为四个方面:
- (1) 培养顽强的意志力;
 - (2) 塑造健全人格;
 - (3) 积极参加社会实践;
 - (4) 建立合乎自身实际的目标。
53. 大学生过度自卑通常表现为在具有挑战性的公共场合总是逃避、退缩,在平时的学习、交往中,也往往过于拘谨、敏感,担心别人发现自己潜藏的缺点而看不起自己。他们往往有着非常敏感、极易受伤的自尊心,随意的玩笑话或动作、表情,都可能给他们的自尊心带来强烈的刺激。
54. 两岁左右,儿童开始把自己当作一个与别人不同的人来认识。三岁左右的儿童会用人称代词“我”来表示自己,用别的词表示其他事物,说明他开始意识到自己心理活动的过程和内容,开始从把自己当作客体转化为把自己当作主体的人来认识。
55. 从众是一种普遍的心理现象,因为个体在群体中生活,会不自觉地受群体压力影响,在直觉、判断、信仰及行为上,趋向于多数人一致。
56. 自我接纳是指一个人能够愉快地接受自己的生理自我、心理自我和社会自我。当代大学生通过树立“只要真正付出努力,同等条件下,别人行,我也一定行”的信念来增强自信。
57. 大学生自我调控的三个发展特点:自我调控的自觉性和社会性增强、具有较强的独立意识、自我教育能力得到提高但仍有不足。
58. 三岁左右,儿童的生理自我基本成熟,开始出现羞耻心和嫉妒心等。
59. 拖延是一种消极的自我控制,长期拖延可能对大学生心理健康产生消极的影响,如体验到更多的疲倦、焦虑和内疚等,甚至使负性情绪和拖延形成恶性循环。
60. 当否定性评价过多时,学生会产生“习得性无助”,这是一种严重的自我意识障碍,它抑制了人改造与影响环境的能力,强化了顺从甚至屈从,并转化为一种内在信念。有很多在中学时代有着傲人成绩的学生在适应大学环境的过程中,认同了自己的平凡并不尝试改变时,就极易产生“习得性无助”。
61. 自我调控是个体对自己的行为、活动和态度的调控,包括自我检查、自我监督、自我控制等形式。
62. 大学生自我认识的发展特点包括:自我认识的意识明显增强,更多关注自我、自我认识的矛盾性比较突出、自我评价能力增强,但认识易有偏差。
63. 美国心理学家贝姆的自我知觉理论认为:在内部线索微弱或模糊的情况下,人们常常依据外在行为来推断自己的特征,如性格、态度、品质、爱好等。
64. 生理自我是个体对自己的生理特质的意识,包括个体对自己身体、外貌、体能等方面的观点与看法。如“我长得漂亮”、“我很强壮”等。

65. 投射自我又称镜中我，是个体想象中他人对自己的看法、他人心目中自己的形象、他人对自己的评价，以及由此而产生的自我感。
66. 理想自我又称理想我，是个体想要达到的完美形象，如个人对将来的期待，自己想要成为一个什么样的人。
67. 心理自我是个体对自己心理状态的意识，包括个体对自己的知识、能力、气质、性格、兴趣、爱好、情感、意志等的认识和体验。如“我是一个做事急躁的人”、“我是个乐观的人”等。
68. 自我体验涉及的是“我是否接受、满意、悦纳自己”等问题，是自我意识的情感成分。
69. 自我调控涉及的是“我如何控制、改变自己”、“我如何成为理想的自己”等问题，是自我意识的意志成分。
70. 情绪是个体对客观事物是否满足内心需要而产生的主观体验及其相应的行为反应。
71. 心境是一种微弱、平静而持续的情绪状态，具有弥散性特点。
72. 激情是一种强烈、短暂而具有爆发性、冲动性的情绪体验。
73. 应激是出现意外事件和危急情况时人们出现的急速而高度紧张的情绪反应。
74. 大学生情绪发展具有丰富性与复杂性并存的特点，表现为自我意识发展、需要拓展等。
75. 大学生情绪发展的冲动性与稳定性并存，对外界刺激易冲动，情绪调节能力仍不成熟。
76. 情绪的自我觉察能力是指能意识到自己的情绪状态，如觉察到自己的愤怒。
77. 踢猫效应指坏情绪传染引发的连锁反应，提醒警惕情绪“污染”。
78. 述情障碍个体难以识别和表达自身情绪，缺乏想象力，非精神疾病或人格障碍。
79. 现代心理学普遍认为喜、怒、哀、惧是四种基本情绪。
80. 情绪进化理论认为情绪是物种进化的产物，是适应生存的心理工具。
81. 詹姆士 - 兰格理论认为情绪体验是身体变化的结果，如“哭泣导致悲伤”。
82. 坎农 - 巴德理论认为情绪体验与身体变化同时发生，丘脑起重要作用。
83. 弗洛伊德提出三种焦虑：客观焦虑、神经质焦虑、道德焦虑。
84. 阿诺德的“评定 - 兴奋”学说认为，刺激情景需经评估才会产生情绪。
85. 激发正向情绪体验的方法包括每天做一件快乐的事、记录感动小事等。
86. 蝴蝶拍技术是促进心理稳定化的方法，通过双侧刺激激活副交感神经。
87. 共情是能体验他人感受并做出恰当反应的能力，是深度的情绪接纳。
88. 释放情绪的呼吸法通过快速用力呼气释放情绪，再转为深沉呼吸。
89. 安定情绪的呼吸法适用于紧急情况，通过快速呼气发声加深呼吸安定情绪。
90. 扎根练习能将注意力从想法拉回现实，增强与现实的连接。
91. 艺术转化情绪的方法包括自由舞动、听大自然声音、制作美食等。
92. 相反行动法是采取与情绪冲动相反的行为，如愤怒时微笑。
93. 恢复生活秩序感可通过整理环境、规律作息、制定计划表等实现。
94. 情绪的引发行动功能指情绪能促使个体快速应对危险或机会。

95. 情绪的自我沟通功能指情绪是了解自身状况的信号，如身体不适可能与情绪相关。
96. 情绪生理理论认为情绪与身体相互影响，长期情绪问题可能导致内分泌失调等。
97. 拉扎勒斯的次级评估是评估自身处理压力的能力和可行策略。
98. 情绪觉察的相反行动法需要持续进行，直到情绪强度减弱。
99. 情绪管理的最终目标是减少情绪痛苦，而非摆脱消极情绪。
100. 大学生情绪发展的特点包括丰富性与复杂性、冲动性与稳定性、内隐性与外显性、阶段性与差异性。
101. 情绪的功能包括引发行动、与他人沟通、与自己沟通。
102. 情绪表达的方式包括语言、面部表情、肢体语言、行为动作。
103. 情绪觉察的方法包括情绪描述、情绪日志、情绪方程。
104. 激发正向情绪体验的方法包括每天做一件快乐的事、丰厚正向事件技术。
105. 接纳情绪的方法包括蝴蝶拍技术、想象海浪技术、共情。
106. 情绪转化的方法包括艺术转化、相反行动、恢复生活秩序、良好睡眠。
107. 积极情绪的作用包括扩展思维、提升行为效率、促进人际连接、增强身心健康。
108. 消极情绪的合理应对方式包括接纳情绪、情绪宣泄、认知重构、寻求支持。
109. 情绪调节的长期策略包括培养兴趣爱好、规律作息、运动锻炼、人际支持。
110. 人际交往，是指个体与个体或者个体与群体之间通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段传递信息、沟通思想与交流情感，从而在行为和心理上产生互相作用、相互影响、相互适应的过程。
111. 大学生人际交往的特点：
 - (1) 主体意识和平等意识增强，讲求交往的契合性；
 - (2) 重视横向关系；(3) 理想化与社会化并存；
 - (4) 人际渴望与人际逃避并存。
112. 大学生人际交往的功能：
 - (1) 大学生交流信息、获取知识的重要途径；
 - (2) 大学生身心健康发展、完善自我的重要手段；
 - (3) 个人成才、集体成长和社会发展的需要。
113. 网络对人际交往有积极（时空阻碍弱化，人际交往圈扩大；人际交往难度降低）和消极（人际交往手机依赖化；人际交往冷漠化；人际交往虚拟化，责任感弱化）影响。
114. 莱维特将正式沟通网络分为链型、Y型、圆型和轮型。
115. 舒茨的人际需要理论认为，每一个个体在人际互动过程中，都有三种基本需要：包容需要、支配需要和情感需要。

116. 霍妮的人格理论认为神经症水平的人际交往模式分成三种方式：
- (1) 接近人——“如果我顺从，我就不会得到伤害”；
 - (2) 远离人——“如果我后退，没有任何人能够伤害我”；
 - (3) 反对人——“如果我有力量，没有一个人能够伤害我”。
117. 伯恩的人际沟通分析理论认为人的自我状态有三种：儿童自我、成人自我和父母自我。
118. 马歇尔·卢森堡的非暴力沟通理论认为非暴力沟通的四要素包括：
- (1) 观察——学会观察而不评价；
 - (2) 感受——学会区分感受和想法，体会并表达感受；
 - (3) 需要——清晰需要，诚实向他人表达需要；
 - (4) 请求——清楚描述具体要求，区分请求和命令。
119. 人际冲突的模式包括：逃避型、竞争型、让步型、妥协型、合作型。
120. 人际交往的原则包括：平等、互利、真诚、尊重、宽容。
121. 孤独是人类的普遍经验，如何与孤独相处是人类一生的课题。
122. 沟通需要讲清楚、听明白、及时确认，忌不懂装懂。
123. 克服孤独的方法包括：哭泣法、观赏法、分解法和阅读法。
124. 人际冲突的属性包括：意见分歧（认知）、负面情绪（情感）、干涉行为（行为）。
125. 大学学习的特点与困难有：
- (1) 大学学习具有特殊性；(2) 大学学习具有自主选择性；
 - (3) 大学学习具有专业性；(4) 大学学习的形式具有多样性；
 - (5) 大学学习具有探索性和创新性。
126. 大学学习的特点：大学学习与高中的学习有着较大的不同，如专业课老师讲得快，辅导得很少，大学生在课前、课后没有预习、复习，说不定就完全听不懂了，而且大学老师也不会每天待在办公室里等着你去问问题。
127. 学生走进大学，需要学习的“开学第一课”或许就是如何有效地进行大学学习，如何适应大学课堂的变化。
128. 大学学习具有特殊性。学习是大学生的主要内容，大学生正处于智力发展的高峰期，记忆力、观察力、思考力、逻辑思维能力与创造力都有很大的发展。因此，大学生学习既不同于儿童的学习，也不同于其他成人的学习，它既有一定的专业性、目的性和探索性，又有深刻的社会意义。
129. 大学学习无论是学习内容、学习时间还是学习方式，都更加强调个体在学习活动中承担的角色，主要强调学习的自觉性与能动性。与高中时每个人都学习几个固定的学科不同，大学生学习的知识聚焦于本专业。除了专业课，大学生还可以根据自己的兴趣爱好选择选修课，独立地阅读各种书籍，制定学习计划，等等。这种情况下，大学生有更多机会去拓展自己的视野，探索新的学术领域，如今自学能力已经成为衡量大学生学业拓展能力的重要指标。

130. 大学学习具有专业性。大学生的学习是在确定了基本的专业方向后进行的，因此大学生学习的职业定向性较为明确，即为将来走上工作岗位，适应社会需要进行学习。同时，专业与学科群的划分也把大学学习与大学生未来的职业生涯紧密联系在一起。
131. 大学学习的形式具有多样性。大学开放式的教学为学生提供了多种多样的学习渠道，现在的大学学习不仅仅限于课堂学习，还有课外实习、课程设计、实施科研训练计划、课程论文写作、听学术报告及社会实践等。
132. 大学学习具有探索性和创新性。为了提高大学生的创新能力，高等学校普遍加强大学生创新能力的培养，在课程设置上突出大学生的主体地位，在实践活动中鼓励大学生进行创新。
133. 学生从高中升入大学，意味着从一种学习环境进入到另一种学习环境。大学生自己支配的时间相对较多，老师或辅导员管得相对较少，闲暇时间增加，生活上要自理，管理上要自治，新的学习环境，和小学、中学的学习环境有比较大的差异。这就直接导致了许多大学生在进入大学校园后，不能适应这种学习生活方式的转变，在学习中出现了一系列的问题：
- （1）学习目标不明确：大学更加强调自主学习，没有了老师和父母的指导，就失去了明确的学习目标。有的大学生不知如何管理自己的空余时间，有的大学生表现为随波逐流、缺乏主见，盲目跟风，忙于参加各种培训或考级考证；有的大学生学习相当被动，完成老师布置的相关作业后，就无所事事，沉迷于网络和游戏；还有的大学生脱离了自身的实际情况，树立了大而空的目标。
- （2）学习态度不端正：现在的大学生中，很多人对自己“为什么要学习”缺乏正确的认识，因而在学习中，缺乏积极主动的学习心态，表现为遇到上课老师点名的课就去听，课后就是玩游戏、听歌等；平时不主动消化学习内容，把希望寄托在考前的画重点上。
- （3）学习方法不当：大学里的一种普遍的现象就是上课随便听听、考前死记硬背。这样的方法对积累知识，培养专业技能起不到帮助作用。事实上，大学的学习更加注重独立思考，没有独立的思考，就没有真正意义上的学习；要真正学习，必须学会独立思考。
- （4）缺乏质疑精神：这是学生普遍存在的问题。书上说的、老师讲的，不管对与错，一味接受，甚至对自己感到怀疑的内容，也不敢大声说出来。
134. 学习焦虑是由于直接或间接的学习压力而引发的心神不宁、自卑自责、头疼头晕、惶恐急躁等表现。
135. 在心理咨询中不难发现，学生的学习焦虑很多都来自自己和同伴的比较。有的学生的学习焦虑来自对未来的不确定和担忧。即使是刚刚升入大一的学生，可能也会一直考虑，学习本专业的知识将来可以去做什么？万一找不到工作怎么办？万一有专业课挂科了，是不是会影响自己毕业和找工作？

136. 学习焦虑是一种一般的不安、担忧和紧张感，其原因在于害怕学习失败、担心不能完成学习任务及随之而来的自尊、自我效能感的丧失。但实际上，适度的学习焦虑是可以促进学习的。
137. 1908年，耶克斯和多德森通过动物实验提出了一条关于动机德定律，被称为耶克斯-多德森定律。他们发现，在一般情况下，当学习难度中等时，学习动机与学习效果之间呈现倒U型的关系，即学习动机微弱或过于强烈都不利于学习，只有当学习动机的强度适中时，才会取得最理想的学习效果。
138. 为了缓解学习焦虑，可以主要从以下几个方面着手：
- (1) 认知。静下心来，想想自己对学习结果是否有不切实际的幻想，要客观认识自己的情况。从多方面进行思考，分析理想和现实之间存在着哪些具体差距。这一步一定要诚实，不要自我拔高、自我陶醉。客观分析自己的实际水平，找到自己真正的弱点，科学的调整学习目标，都有助于降低我们的学习焦虑。
- (2) 症状。如果焦虑时间长，出现思维倾向和躯体症状，如呼吸急促、易出汗、常常失眠，你要做好慢慢调理的准备。不必担忧害怕这些症状，否则，会加重焦虑情绪。
- (3) 情境。学习焦虑具有一定的情景性，需要识别焦虑出现的情景是什么？是在课堂听课的时候？还是在考试前备考的时候？或是在考试后等待成绩的时候？还是在自修室自习的时候？也要留意焦虑产生的时候，是什么触发了你的焦虑。在识别出容易使自己产生焦虑的学习焦虑的情景之后，尽量避开这种情景。
- 尝试从以上三个方面对自己进行调整之后，如果焦虑的情况没有得到改善，仍对自己的学习生活造成很大困扰，请尽快求助专业心理咨询人员。
139. 拖延症是指在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为，是一种普遍存在的、有害的自我调节失败的形式。
140. 著名心理学家弗兰克告诉我们，需求意义是人类的重要动机之一。因此，当你觉得自己所学学科的未来一片光明，所学的内容对你未来的工作和生活大有帮助的时候，你就会对学习充满热情，也更能抵御诱惑。
141. 大学生高效学习的障碍有以下几个：
- (1) 学习动机不明确。很多学生不明白，为什么要学习，为什么要上大学。认为除了学习，生活中还有很多自己更感兴趣的事情，如打游戏。
- (2) 对所学专业缺乏兴趣。有学生在高考填报专业志愿的时候对所学专业不够了解，等到上了大学后才发现自己其实对本专业并不感兴趣；也有学生是被调剂才读的本专业，内心本来就对专业存在一定的抵触情绪，这些情况都很容易会引发学习问题。
- (3) 受情绪和心理问题困扰。大学生入校后在心理上、社会交往上、情绪上每天都会有大大小小的波动，这些波动往往会影响大学生学习的动力和效率，严重的情绪和心理问题甚至可能阻碍学习的顺利进行。

142. 大学生要先深入了解自己的专业核心课程、发展现状、就业前景等，然后再来判定该专业是不是真的是自己所认为的那样，也确定自己是不是真的喜欢该专业。
143. 智力因素与非智力因素在学习中发挥着重要的作用。智力是指人的综合认识能力，包括观察力、记忆力、思维力和想象力，它影响学习活动的速度和质量，解决“能不能学”的问题。非智力因素是指人的理想、信念、价值观、动机、需要、兴趣、态度、意志、情绪、自信心等，它学习活动提供动力，解决“想不想学”的问题。
144. 很多学生进入大学后，会想更好地发展自己，比如跨专业考研，提高某些方面技能，考取外语类或者财会类的证书，等等。但是一个人的时间精力是有限的，专业知识的学习经常会和课外知识的学习在时间上产生冲突，要兼顾两者，时间分配问题是一个比较大的挑战。
- (1) 自检动机。我们要考虑自己读大学的动机，通过大学四年的学习想获得什么？大学期间要如何学习，才能面对将来社会的发展需要？思考清楚自己想要什么之后，就可以为自己做一个总体的学习规划，把每个学年、每个学期希望达到的目标列出来，合理地安排自己的时间。
- (2) 仔细研读学业培养计划。弄明白到底需要完成哪些课程，获得多少学分，考勤和具体的学业管理是怎么样的。为了在大四顺利毕业，认真完成专业课程是非常重要的。
- (3) 根据计划，合理利用时间，做好时间管理。过分强调事事都做到最好，时间的运用肯定会出现问题。我们需要做的是合理地利用自己所拥有的时间，尽量提高自己的效率。
145. 在信息爆炸的时代，其一，信息可以随时更新。随着互联网的发展，网络平台的信息随时能够更新。现在，我们随时随地都可以发送信息，信息发送本身不再受空间、时间的限制了。
- 其二，由于有了关注和交互，信息量显著增大。现在任何社交平台上任何一项内容的产生都可能引发大量的转发和评论，而评论本身即对信息内容的再次加工，一条新的信息又产生了。
- 其三，随着物联网和传感技术的发展，我们采集信息或数据的方式发生了巨大的变化，比如对于温度、水压的检测，我们可以通过传感器实时采集数据，而不是采取传统方式定时进行人工记录。这些自动化采集技术发展本身也极大提高了信息扩张的速度。
- 其四，现在人人都是自媒体，每个人都可以是内容创作者，而且内容创作往往会得到平台的奖励，导致信息不断膨胀。
146. 突破认知障碍，其核心就是把对人的关注转移到对知识点和内容的关注上。
147. 减少拖延，有很多方法：
- (1) 打破完美主义；(2) 细化任务；
(3) 及时奖励；(4) 信息减肥

148. 信息爆炸下究竟会产生哪些焦虑？

其一，信息爆炸让我们感觉要学东西太多，时间不够用。

其二，要学习的东西太多，不知从何下手。

149. 越是背求自己要集中注意力，注意力越是跑到了“怕被干扰”、“怕注意力不集中”的想法上。这时，你对于外界刺激更加敏感，注意力更加无法集中，形成了恶性循环，难以自拔。实际上，正确的做法应该是：

(1) 不必过于责怪和强迫自己，采取一种顺其自然的态度。除了上面的心态调节方式，还可以采用设立目标、合理安排自己的学习时间的方式，让目标赶走无意义的“胡思乱想”。

(2) 如果出现了越想学越是静不下心来的情况，请不要恐慌和焦虑，不要刻意去阻止或对抗，要允许这种情况的存在并坚持学习。以这种不怕、不理、不主动克制的态度去面对，你就会在不知不觉中把注意力集中到学习上了。

(3) 采取“橡皮圈”提示的方法适时提醒自己集中注意学习。你可以在手腕上戴一个橡皮圈，每当你走神的时候，就及时拉橡皮圈弹击自己，提醒自己把心思转移到学习上来。

(4) 尝试把课堂学习和做作业看作考试，它的重要性会让你自觉自愿地集中注意力。

(5) 自我提示。找几张卡片。在上面写一些提醒自己的名言警句，置于平时学习时容易看到的地方，起到提醒自己的作用。

(6) 寻求支持。当遇到问题时，可以多方寻求别人的意见，寻求支持的力量或情感上的慰藉，以减轻心理压力和情绪困扰。让自己的心理压力和情绪困扰得到宣泄，进而达到调适自我、专注学习的效果。

(7) 大方地与你所喜欢的同学交往，不妨把自己的内心感受告诉他/她，通过得到别人的支持、鼓励和帮助来达到化解压力的效果。

150. 压力的定义（汉斯·塞利）：

压力是躯体为了适应施加于它身上的任何需求而产生的非特定性反应，分为负性压力（不愉快、消极痛苦，有阻碍性）和正性压力（愉快、满意，有挑战性，促进成长和职业发展）。

151. 压力源的分类：压力源分为生物性压力源（如躯体疾病、睡眠剥夺等）、精神性压力源（如错误的认识结构、道德冲突等）和社会环境性压力源（如重大社会变革、人际关系破裂等）。

152. 社会环境性压力源中的“自身状况导致的人际适应问题”：指因个体自身特质（如性格、社交能力）导致的人际交往困难，如社交恐惧、沟通障碍等。

153. 精神性压力源中的“不良个性心理特点”：指个体自身存在的不利于心理适应的性格特质，如过度敏感、多疑、自卑等，这类特点会直接影响个体的精神需求满足。

154. 正性压力的定义：正性压力是指能带来愉快、满意体验，具有挑战性，且能促进个体成长和职业发展的压力类型。
155. 应激的三个阶段：
惊觉阶段（机体被激活处理问题）、
阻抗阶段（维护身体受损部分）、
衰竭阶段（精力耗尽，适应能力丧失）。
156. 应激“惊觉阶段”的机体反应：在应激的惊觉阶段，机体通过神经系统和内分泌系统迅速调动资源，如肾上腺素分泌增加，以应对压力源的挑战。
157. 应激“衰竭阶段”的发展结果：如果应激的衰竭阶段持续，机体的适应能力会完全丧失，可能引发各种身心疾病，甚至危及健康。
158. 日常烦恼事件的“细砾效应”：日常烦恼事件（微压力源）因发生频率高，累积叠加后可能促使个体产生心理危机。
159. “细砾效应”的形成：日常烦恼事件（微压力源）因发生频率高，单次影响小但累积起来，可能对个体心理产生显著负面影响，甚至引发心理危机。
160. 负性压力的长期影响：长期处于负性压力下，可能导致免疫系统功能下降、心血管疾病、心理问题（如抑郁、焦虑）等身心健康问题。
161. 大学生压力来源包括：
学业压力、个人发展、人际关系、亲密关系、环境适应、经济压力等。
162. 大学生“个人发展压力”的表现主要包括：
对未来职业规划的担忧、技能提升的焦虑、自我实现的困惑等与个人成长和发展相关压力。
163. 校园适应挫折的类型包括：
校园环境适应（陌生环境、气候等）、校园学习适应（学习内容、方法差异等）、校园人际适应（同学、师生关系等）。
164. 压力的生理反应包括：
肌肉紧张、心率加快、血压升高、呼吸频率改变等，长期压力可能导致心血管疾病、消化系统问题等。
165. 压力的心理反应与生理反应的区别：
心理反应主要体现在认知（如注意力、记忆力）、情绪（如焦虑、易怒）等心理层面；生理反应则表现为身体机能的变化（如心率、肌肉状态）。
166. 压力的行为反应：指压力引发的外显行为变化，如工作效率下降、社交退缩、行为冲动等。
167. 耶克斯 - 多德森定律：个体完成任务时存在最佳压力水平，过小或过大压力都会降低效率，最佳压力水平时效率最高。

168. 耶克斯 - 多德森定律与任务难度的关系：对于简单任务，较高的压力水平可提高效率；对于复杂任务，较低的压力水平更有利于发挥最佳水平。
169. 七好减压法：包括吃好、睡好、运动好、爱好、玩好、工作好、心态好，从环境、情绪、认知与身体层面应对压力。
170. 挫折应对策略：问题中心策略（直接解决问题）、情绪中心策略（缓解情绪压力）、回避策略（排除焦虑情境于意识之外）。
171. “回避策略”的特点：回避策略是指通过逃避、否认等方式将焦虑情境排除在意识之外，暂时缓解压力，但不直接解决问题。
172. 艾利斯和哈珀的 ABCDE 技术：A（事件）、B（信念系统）、C（结果）、D（辩论）、E（效果），通过理性信念替代非理性信念减轻压力。
173. 艾利斯 ABCDE 技术中的“E”：“E”指辩论后的效果，即通过理性信念替代非理性信念后，个体情绪和行为的积极改变。
174. 压力与挫折的积极意义：为生活提供动力、为成长提供助力、带来激励和挑战，促使个体成熟。
175. 压力与挫折的积极意义体现：包括增强个体的抗压能力、促进自我反思与成长、提升问题解决能力等，是个体成熟的重要推动因素。
176. 乐观品质的特征：无论情况好坏都保持良好心态，相信坏事情会过去，关注生活中美好的一面。
177. 乐观者的归因方式：乐观的人在面对失败时，通常将原因归为暂时的、外部的、局部的因素，而非永久的、内部的、全面的因素。
178. 时间管理的要点：包括设定目标、评估时间使用情况、遵循要事优先原理、活在当下（专注当前任务）。
179. 精神性压力源：是直接阻碍和破坏个体正常精神需求的内在和外在事件，包括错误的认识结构、个体不良经验、道德冲突及不良个性心理特点等。
180. 社会环境性压力源：是直接阻碍和破坏个体社会需求的事件，分为纯社会性（如重大社会变革、人际关系破裂等）和由自身状况造成的人际适应问题（如恐人症、社会交往不良等）。
181. 大学生日常烦恼事件的维度包括：
学习压力、个人发展、人际关系、亲密关系、环境压力、经济压力。
182. 压力的心理反应：
认知反应（注意力变化等）、情绪反应（焦虑、愤怒等）、行为反应（效率变化等）。
183. 压力的生理反应：指压力引发的身体机能变化，包括肌肉紧张、心率加快、血压升高、呼吸频率改变、排汗增加、消化系统功能紊乱等。
184. 压力的行为反应：指压力导致的外显行为改变，包括工作效率下降、社交活动减少、行为冲动、回避社交、吸烟饮酒增多等。

185. 问题中心策略的典型做法：收集信息、制定计划、权衡办法、寻求帮助等。
186. 情绪中心策略的典型做法：通过调节自身情绪来应对压力，包括情绪宣泄、寻求情感支持、改变认知角度、放松训练、转移注意力等。
187. 美国心理学家 Reiss (1960) 提出爱情发展车轮理论，将恋爱进化过程分为四个阶段，第一阶段是形成契合，即恋爱双方彼此了解、易于沟通、相处融洽。
188. 大学生恋爱常见困扰包括单恋、纠缠、失恋、移情别恋、分手等。单恋指一方喜欢另一方而不被回应；纠缠体现为感情纠葛、猜忌妒忌等；失恋是一方想分手而另一方难以放下的痛苦；移情别恋是感情转移到他人；分手则是关系的终止。
189. 爱情三角形理论认为爱情由亲密、激情和承诺三种内在成分构成，分别代表情感、动机和认知成分，这三种成分的不同组合形成 8 种爱情类型。
190. 爱情风格理论中，“游戏爱”视爱情如游戏，容易同时与多人恋爱，只追求个人需要的满足，害怕承诺，极易因失去新鲜感而对伴侣生厌。
191. 好的爱情具备强烈的情感联结（体现在细节、纪念日等）、积极的分享和回应（相互理解、有兴趣交流）、独特的偏爱和排他（对彼此特别，具有唯一性）等特点。
192. 爱情三角形理论中的“完美之爱”是亲密、激情和承诺三种成分的混合，是较为理想的爱情类型。
193. 成人依恋理论认为，成人建立爱情关系的过程是一种依恋过程，与婴儿和双亲建立依恋情感联结的过程一样，由同一生物系统控制，是自然选择的产物。
194. 大学生性心理发展的特点包括性生理的发展与性心理的成熟不同步、性观念开放和道德观制约之间产生矛盾、性意识的强烈与表现的平淡形成反差、性心理的渴望和恋爱的盲目并存。
195. 健康性心理的“性别认同正常”指个体认同与悦纳自己的生理性别，并具有与生物性别的相一致的性别意识和性别角色、行为，有相应的言行举止和服饰模式，无性别认同紊乱。
196. 预防性传播疾病需做到洁身自好，不滥交、不卖淫嫖娼；一方患病及时治疗，另一方也要检查；尽早注射相关疫苗（如乙肝疫苗）；注意性卫生，不与他人共用毛巾、内裤、剃须刀等物品。
197. 情感账户储蓄的小诀窍包括袒露真实的自我，接纳彼此的脆弱；增加积极的情感回应，避免消极的情感回应；强化共同美好记忆，向对方表达认可和赞美。
198. 失恋心理活动分为确认期、刨根问底期、再表达期、讨价还价期、接受期五个阶段，不同阶段有不同表现，受多种因素影响。
199. 共有型伴侣把自己和伴侣看成整体，利益共享，施恩不图报，不会明确区分各自功劳，在对方需要时提供支持，更能感受到幸福和满意。
200. “吊桥效应”指人在提心吊胆过吊桥时心跳加快，若此时遇见他人，会错把这种情境引起的心跳加快理解为对方使自己心动而产生爱情情愫。

201. 性指向障碍在世界卫生组织《国际疾病分类标准编码》（第 10 版）中分为性成熟障碍症、自厌性性取向障碍、性关系障碍症等。
202. 恋爱中“从‘我’走向‘我们’”是一段旅程，既是对自我的限制（如不能随意喜欢别人、需为对方考虑），也是对自我的拓展（如发展新品格、获得爱与归属、更力量）。
203. 面对失恋，积极的应对方式包括寻求转移（如看电影、结交新朋友）、情绪宣泄（如痛哭、倾诉）、认知重建；消极方式包括攻击、沉溺、逃避。
204. 每年 9 月 26 日为世界避孕日，旨在提高年轻人的避孕意识，促进对性行为与生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率。
205. 性骚扰指以带性暗示的言语或动作针对被骚扰对象，强迫其配合，使对方不悦。任何性别的人都可能是受害者，实施者和场所不限，不以肢体接触为必要，实施者可能不认为自己的行为是骚扰。
206. 弗洛姆在《爱的艺术》中认为，爱情不是仅需投入身心的感情，而是一门艺术，需要学习和努力，要求发展全部人格，具备爱他人的能力才能获得满足。
207. 爱情风格理论中的“同伴爱”亦称友谊型爱情，在这种关系中，自我坦露速度较慢，温存多于热情，信任多于嫉妒，重视人格特质，从朋友缓慢发展而来。
208. 马斯洛需求层次理论中，爱和归属的需要是人类基本需要之一，人天然需要归属于更大系统，恋爱关系能让人获得爱与归属感。
209. 性偏好障碍包括恋物症、露阴癖、窥阴癖、性摩擦症、性施虐与性受虐等，表现为异于常人的性行为。
210. 亲密关系中的边界核心是坚决维护自己说“不”的权利，也尊重对方说“不”的权利，意味着有分享和不分享的权利，为彼此保留自我空间。
211. 大学生恋爱进化过程中的“彼此依恋”阶段，双方交往不再拘谨，更轻松自在，话题更深入，渴望分享性格特点和成长经历，努力创造接触机会，分离时若有所失，相聚时格外兴奋。
212. 进化理论中 Buss 的性策略理论认为，男性更强调未来配偶的身体吸引力和较年轻，女性更重视未来配偶的经济能力、雄心和勤奋等特征，这是不同“适应性问题”导致的择偶偏好。
213. “自爱”的要求包括自我珍视、自我接纳、冷静自持、对自己负责、自我约束，并非自我放纵，自我放纵是不加区分地满足欲望。
214. 性道德和性行为正常指能完成正常的性活动，有正常的性生理反应和被主流文化认可的性行为模式，能正确认识和处理性行为后果，有相应性道德意识、判断、情感和责任。
215. 情感账户中，积极的情感回应传递出“我欣赏你，并且对你有兴趣”的关系信息，能增进感情；消极回应则传递拒绝沟通、不感兴趣的信息。

216. 避孕套是一种常见的避孕工具，正确使用时不仅能有效避孕，还可有效防止性传播疾病的传播，具有干净卫生的特点，是较为可靠的避孕方式之一。
217. 美国心理学家 Reiss 的爱情发展车理论包括形成契合、自我揭露、相互依赖、满足亲密需求四个阶段，各阶段循序渐进，正向发展使爱情更成熟。
218. 爱情三角形理论根据亲密、激情、承诺三种成分的不同组合，将爱情分为无爱、喜欢、迷恋、空洞之爱、浪漫之爱、同伴之爱、虚幻之爱、完美之爱共 8 种类型。
219. 大学生恋爱常见困扰多样，主要有单恋（一方喜欢不被回应）、纠缠（感情纠葛、猜忌等）、失恋（一方想分另一方放不下的痛苦）、移情别恋（感情转移到他人）、分手（关系终止）等。
220. 健康性心理的标准包括：
- 性别认同正常（认同自身生理性别及相应角色）、
性指向正常（与异性和谐相处，性取向正常）、
性欲和性反应正常（与年龄一致，能理智控制）、
性道德和性行为正常（行为被认可，能承担后果）。
221. 情感账户储蓄有助于增进感情，具体诀窍有袒露真实自我、接纳彼此脆弱；增加积极回应、避免消极回应；强化共同记忆、表达认可赞美，这些能提升关系满意度。
222. 预防性传播疾病需做到洁身自好，避免滥交和高危性行为；一方患病及时治疗，另一方检查；接种相关疫苗（如乙肝疫苗）；注意个人卫生，不共用私人物品。
223. 好的爱情具有强烈情感联结（体现在细节、纪念日等）、积极分享回应（相互理解、有交流兴趣）、独特偏爱排他（对彼此特别、唯一）等特点，能促进个人成长。
224. 爱情风格理论由 John Alan Lee 提出，归纳出 6 种爱情风格，分别是浪漫爱（理想化，重外表）、游戏爱（视如游戏，怕承诺）、同伴爱（友谊型，缓慢发展）、现实爱（务实功利，理性选择）、占有爱（占有欲强，冲突多）、奉献爱（义务感，甘愿付出）。
225. 应对失恋的方式分为积极和消极两类，积极方式包括寻求转移（转移注意力到其他事）、情绪宣泄（合理释放情绪）、认知重建（调整对失恋的认知）；消极方式有攻击、沉溺、逃避。
226. 大学生性心理发展具有性生理与性心理成熟不同步（生理成熟但心理未熟）、性观念开放与道德制约矛盾（受开放信息和传统道德影响）、性意识强烈与表现平淡反差（内心关注却表面回避）、性心理渴望与恋爱盲目并存（渴望恋爱但动机多样、认识不足）等特点。

227. 大学的价值：

- (1) 大学给我们提供了一个良好的个人成长环境。我们在这里脱去稚气，成为一个更为全面发展的人，为未来长远的人生打下坚实的基础。大学是一个让自我学会独立的阶段。大学让我们更广阔地思考人生和社会，给我们在学校和社会之间搭建起一个过渡的平台，使我们从一个单纯的学生慢慢转变为一个职业人。
- (2) 大学给我们提供了一个更高的职业发展起点。必要的大学教育能让我们获得更系统知识和技能，相对于其他没有接受过大学教育的人来说，大学生具有了从事更高起点的职位所需求的素质和能力。
- (3) 大学给我们提供了一个建立人际关系的平台。大学相当于一个小型的社会，在大学里，很重要的一点就是要学会与人沟通与交流，建立良好的人际关系。

228. 学习自主性明显增强是大学的学习特点之一。大学的学习不会再有人来监督你、提醒你，学习的自主性明显增强。这就对学生个人的自制力和学习主动性、积极性提出了更高的要求。

229. 舒伯的生涯发展五阶段理论：阶段为成长阶段，年龄是出生-14岁，主要任务是认同并建立起自我概念，及其相关的能力、态度、兴趣和需求，并逐步有意识地培养职业能力。

230. “知己”即了解自己。人是一种复杂的动物。在生涯规划角度，认识及了解自我主要指个人特质，具体包含：性格、爱好、特长、智商、情商、价值观念。

231. 焦虑是求职过程中的常见七大心理之一。在求职过程中，大多数同学会出现不同程度的焦虑，担心简历被拒，担心面试表现不佳，在实习的过程中感觉工作压力大等等。有些同学的焦虑情绪会随着求职过程的推进，和对求职过程的了解，更多的淡化，有些同学的焦虑情绪则会越来越强烈，精神高度紧张，忧心忡忡。

232. 大学生活以“准备”思维或是“备准”思维来过，其最大的差别在于目标感以及由目标感带来的行动力不同。

233. 大学一年级为自我探索阶段。自我探索绝不仅是单纯的向内探索，而是个体不断地与外界互动、碰撞中得到的全面认知。个体对自身的了解是寻求发展定见的过程，是发展的重要前提，基于此，清晰自我概念将进一步影响大学生对待职业探索的态度及自我主观能动性的发挥。自我探索教育是大学一年就业指导的核心。

234. SWOT 分别代表：

S (Strengths) 针对目标，个人所具备的优势；

W (Weaknesses) 针对目标，个人面临的劣势；

O (Opportunities) 针对目标，外部环境存在的机会；

T (Threats) 针对目标，外部环境存在的威胁。

235. CASVE 循环的五个阶段是：沟通、分析、综合、评估和执行。

沟通（Communication）：识别问题的存在，找出差距。沟通是 CASVE 决策过程中的第一个阶段，人们意识到问题的存在。这是决策过程的开始。

236. 目标制定的 SMARTOS 原则：

S（具体）、M（可衡量的）、A（可达成的）、R（相关性）、T（时间节点）、O（可输出）、S（目标感）。

237. 大学的课余生活特点：

（1）课余时间明显增多，社团活动丰富多彩。初入大学，最明显的感觉就是自主调配的时间明显增多。

（2）学习生活化，生活学习化。在大学里，无论你参加了什么活动或是从事了任何的社会工作，求学者的第一身份永远是学生。因此，学习生活化和生活学习化成为了大学课余生活的一个重要特点。

（3）实践活动社会化，从专业出发，培养良好的职业精神。在校期间的社会实践，无论是学生工作还是社会实习，不可避免地都与社会形成了紧密的接触。

238. 舒伯的生涯发展五阶段理论：成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段、衰退阶段。

15-24 岁阶段为探索阶段，主要任务是对自己和社会进一步加深了解，通过学校学习和实践获得更多相关的知识和信息，进行自我检视、角色尝试、学校中的职业探索，形成自我概念和职业概念，完成择业及初步就业。

239. 针对以上问题可以通过求职准备三步骤做好心理调适，减少消极情绪。第一步即，明确什么工作是最适合自己的确定求职目标。求职过程中之所以存在焦虑、迷茫、纠结、缺乏自信、自负、盲目从众依赖等心理问题，有一个重要原因，是因为他们没有一个明确合理的求职目标，导致他们在求职过程中不知道什么样的工作适合自己，自然也难以找到满意的工作，从而引发种种消极心态。

240. “备准”思维是没有明确目标，走一步算一步的行动方式。因为长期出于被动生活的学生阶段，少有自主选择权的青少年阶段，大学生在职业咨询时常提到“我不要”、“我不喜欢”，而不知道自己到底“要什么”。

241. 大学三年级为职业定向阶段，侧重于就业能力提升，即根据自己的个性特点，努力拓宽知识面，提高能力，增强就业的自主性及决策能力。在进一步学习专业知识，锻炼专业技能的同时，大学生可通过社团等组织充分锻炼就业能力，习得较好的品行习惯。

242. 大学生可从三个方面调适自己的创业心态：

- (1) 合理制定创业方向。当前国内大力鼓励大学生创业，无论是学校、社会都加大了对创业活动的宣传力度，部分大学生心智尚不成熟，出于一时的兴趣就参与到其中。
- (2) 测量心理适配项目。目前，我国正处于经济市场高速发展的时期，互联网、多媒体等技术开始不断影响着大学生的生活方式，而受到外界错误的舆论引导或成功案例的过于鼓吹。
- (3) 强化心理韧性。创业活动具有很强的不确定性，所以在创业过程中，学生往往会遇到很多突发性问题，例如，销售困难、资金短缺、竞争压力等，面对困难问题时很容易出现畏难心理，想要放弃退缩。

243. 目标制定的 SMART 原则中，A 为可达成的，其含义一个是制定适度目标：跳一跳可以够得着的目标；另一层含义是制定一些挑战目标：阶段性制定一些挑战目标，比如争取一些荣誉，达成一些业绩等。

244. 大学二年级为职业认知阶段。此阶段着重进行职业及家校信息的收集与甄别。其中，职业探索是指个体对感兴趣的职业进行全方位信息搜集、体验的活动。具体包含职业描述、职业要求、入职条件、工作内容、发展前景（晋升机制）、酬金福利、典型一天七个方面。

245. 盲目从众。这种心态的核心就是缺乏自己独立的思路与判断，盲目跟随其他人或者社会潮流，这类同学对工作没有具体分析，盲目以事少钱多离家近等脱离实际的标准找工作，不分析自身情况和单位具体情况。导致要么难以找到工作，要么找到的工作，并不是自己真正需要和适合的，在实习阶段就业问题重重，不得不毁约再找。

246. PDCA 是指：

(1) P: Plan, 计划——确定方针和目标，确定活动计划。这一阶段侧重分析现状，找到改进的提升点，明确目标，并制订行动计划，限定时间节点，具体可以计划或方案的形式输出。

(2) D: Do, 执行——实地去做，实现计划中的内容。这一阶段需不断落实和推进计划方案，具体可以进展表输出。

(3) C: Check, 检查——总结执行的效果，找出执行的问题。这一阶段需对过程和结果进行检查，对照目标，看是否达成，是否存在偏离和距离，具体可以总结输出。

(4) A: Action, 行动——对检查取得的结果进行处理。这一阶段需对检查结果进行处理，成功的经验加以肯定，进行模式化或标准化并加以推广，失败的教训要加以总结，以免重现，具体可以制度输出。

247. 大学学习与高中学习特点的比较：
- (1) 学习目标：高中是考上大学，大学是成为社会需要的优秀人才，对大学生提出的要求是掌握专门的知识，培养专门能力，提高综合素质。
 - (2) 学习主动性：高中是学习自主性少，依靠教师安排多，大学是自主学习范围大，课外学习由自己安排，要求学习、生活的自我管理能力强。
 - (3) 课程数量质量：高中是少而浅，大学是多而深，要求广泛学习，努力钻研。
 - (4) 实践教学：高中是少，大学是较多，要求将专业知识运用到实践中转变为专业能力。
248. 舒伯的生涯发展五阶段理论：45-64岁为维持阶段，主要任务是不断调整、开发新的技能，维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作二者之间的和谐关系，并继续把工作做好。
249. “知彼”即外部世界。人不是独立于社会而生存的，个人的生涯发展也需要满足个人发展期待并获得社会的认可，与时代同步，体现出独特的历史使命与责任担当。因此，“知彼”是帮助个体做出更贴合社会发展需求及个人实际的行动方案。具体包含：行业特性、能力需求、就业渠道、工作内容、发展前景、薪酬待遇等，再细化分析，还包括家庭背景、院校及专业概况等。
250. 依赖。这类同学虽然已经是大学毕业生，但对父母家庭的依赖思想严重，在找工作中同样也存在等靠要的想法。与喜欢包办的父母达成合谋，一起听父母安排，丧失了自己的主动性和独立性，最后找到的工作未必是适合自己的。具体在大学生活中，表现为等待学校主动提供就业指导为主，自身缺乏主动求职，整合资源的意识。
251. 目标制定的 SMART 原则中，T 为时间节点，其含义为：目标要有一个时间节点。有时候拖延是你自己不给节点。
252. 大学四年级为求职准备阶段。一般情况下，毕业班学生主要以完成实习与毕业论文，提升求职技巧，为升学就业做充分准备为主。而学生承担的专业课程学习任务相对较少。在此阶段，毕业生应掌握基本的就业手续办理流程，树立自我保护意识，了解就业维权方法，整合自身资源并向预设的职业目标冲刺。
253. 创业活动具有很强的不确定性，所以在创业过程中，学生往往会遇到很多突发性问题，例如，销售困难、资金短缺、竞争压力等，面对困难问题时很容易出现畏难心理，想要放弃退缩。
254. CASVE 循环的五个阶段是：沟通、分析、综合、评估和执行。
执行（Execution）指形成手段目标策略并行动。执行阶段是 CASVE 循环的最后一个阶段，根据自己的最终选择制定计划，采取相应的行动。这是“实施我的选择”的阶段，人们将把前四个阶段的思考转换为行动。

255. 基于“准备”思维的大学生涯规划步骤需要做到“知己”、“知彼”与“抉择”三个步骤。
- (1) “知己”是帮助自身在快速变化的社会中找到内心的确定性、形成定见，不会因外界变化而产生过多的困扰。
- (2) “知彼”是让我们持续关注外在环境的变化，提高职业适应能力，并以此为基础，有效地整合信息，形成决策及行动方案，进一步推动行动。
- (3) “抉择”是在“知己”、“知彼”基础上，进行信息加工，找到发展目标，并形成行动计划的阶段。
256. 求职过程中的常见七大心理：焦虑、迷茫、纠结、缺乏自信、自负、盲目从众、依赖。
257. 从就业能力提升的角度，建议大学生在大学期间做以下阶段性发展策略的布局：大学一年级为自我探索阶段、大学二年级为职业认知阶段、大学三年级为职业定向阶段、大学四年级为求职准备阶段。
258. 心理危机是个体突然面临重大应激刺激时，无法回避且常规应对方式失效导致的心理失衡状态。
259. 绝大多数学者认为心理危机状态会持续 4-8 周。
260. 心理危机情绪反应包括强烈内疚感、持续超 2 周的心境低落、烦躁易怒。
261. 自杀意念指个体具有自杀的想法，尚未形成计划或行动。
262. 有 80% 的自杀者在行动前会表露想法，实为求助信号。
263. 自伤是故意伤害身体的行为，最常见方式为割腕和过量服药。
264. 应激因素包括学业失败、人际关系紧张等重大负性事件。
265. FACT 模式中 F (Feelings) 指情绪感受（如绝望、孤独）。
266. 危机第四阶段特征：问题未解决，产生习得性无助并怀疑生命意义。
267. “一问二应三转介”中，“一问”要求主动询问，避免争辩或批判对方感受。
268. 空心病是价值观缺陷导致的心理障碍，表现为无意义感。
269. 生命意义可通过创造、体验、受苦三种方式实现，与物质无关。
270. 心理韧性需正视逆境，回避挫折不利于韧性培养。
271. 个体需同时具备自杀愿望和实现能力才会实施自杀。
272. 维特效应指媒体自杀报道引发的模仿自杀现象。
273. 心理危机第二阶段特征：旧方法无效，焦虑增加，尝试更多解决方式。
274. 有自杀意念人数是自杀尝试者的 6-7 倍，自杀尝试者是死亡者的 25 倍。
275. 自伤是暂时缓解情绪的非适应性策略，不能根本解决问题。
276. 大学生自杀原因中的易感因素包括性格敏感、遗传易感性等内在特质。
277. 是否具备自杀能力是自杀意念转为行动的关键。
278. 不当回应包括显露震惊、打断说话、恩赐态度等。
279. 替代性创伤因目击大量残忍场景间接引发身心困扰。

280. 应避免网络随意搜索导致自我暗示错误，需认准官方渠道。
281. 空心病本质是价值观缺陷导致的无意义感。
282. 需通过实践避免精神孤岛，增强生命意义感。
283. 弗兰克尔认为即使面对无法改变的命运，人仍可选择态度获得内在完满。
284. 心理韧性的能力性定义为个体内在的复原品质。
285. 生命教育旨在引导认识生命、尊重生命、珍爱生命。
286. 应客观看待自杀事件，避免诱导模仿（维特效应）。
287. “一问”原则要求先主动关怀倾听，而非急于解决或转介。
288. 心理危机认知反应包括记忆困难、注意力不集中等，食欲改变属生理表现，社会功能下降属行为表现。
289. 生命意义可通过创造、体验、受苦实现，物质积累无效。
290. 空心病表现为抑郁疗效差、孤独感及无意义感，常发生于物质充足群体。
291. 心理韧性提升需体验积极情绪、正视逆境及参与实践，回避无效。
292. “三转介”适用于有精神疾病风险、问题超能力或资源不足时。
293. 自杀未遂者后续风险更高；谈论自杀实为求助；避谈自杀会错失干预机会。
294. 危机后需自我觉察、寻求社会支持并主动调节，而非隔绝社交。
295. 保护因素指降低自杀风险的条件，如家庭支持、积极信念等。
296. 生命教育旨在引导个体认识、尊重、珍爱生命，而非单纯延长寿命。
297. 自杀三阶段理论认为痛苦、绝望和联结缺失共同导致自杀意念。