

大学生心理健康知识集锦（2）

1. 积极心理学的研究对象与研究内容是什么？

答：积极心理学研究内容：积极心理学聚焦于人类正向品质、美德和幸福的研究，着力于正向情感、正向品质和积极社会组织的发现与培育，致力于创造个体和人类的幸福，处处充满人文关怀和以人为本的教育理念。

关注普通人的健康与幸福，主张从三个层面研究人类的积极力量，一是积极情感体验，二是积极人格，三是积极的社会组织系统。

2. 请简述 WHO 组织对健康的四层含义解释。

答：1989 年联合国世界卫生组织（WHO）作了新的补充，指出健康应当包括：1. 躯体健康；2. 心理健康；3. 社会适应良好；4. 道德健康。

3. 大学生心理健康的标准是什么？

答：（1）能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望；（2）能保持正确的自我意识，接纳自我；（3）能调节与控制情绪，保持良好的心境；（4）能保持和谐的人际关系并乐于交往；（5）能保持完整统一的人格品质；（6）能保持良好的环境适应能力；（7）心理行为符合年龄特征。

4. 大学生中有哪些常见的心理困惑？

答：（1）大学生适应问题，即面对明显的生活环境变化，产生短期和轻度的烦恼状态和情绪失调，伴有焦虑不安、神经过敏、自责无助、伴失眠、游戏成瘾等情况；

（2）自我认知失调，即一个人的行为与自己先前一贯

的对自我的认知产生分歧，在同一时间有着两种相矛盾的想法而产生的不舒适感、不愉快的情绪；

（3）学习方面的心理问题，主要表现为缺乏学习动力、学习动机过强、严重的学习焦虑、学习疲劳等；

（4）人际交往中的心理问题，可能会出现自卑心理作怪、嫉妒心太强、锋芒毕露、待人不真诚，让人难以相信等表现；

（5）恋爱心理问题，如从众心理、追求虚荣、安全需求、摆脱孤独寂寞、失恋等。

（6）人生意义问题，如迷茫、目标不明确、无意义感

5. 简要说明精神分析理论的冰山理论。

答：弗洛伊德认为人类心智活动可以被比喻为一座浮在水面上的冰山，其中只有一小部分是意识，而更大部分则是潜意识。弗洛伊德借助冰山模型，将心智分为意识、前意识和潜意识等三个不同的层次。

意识指个人目前意识到的一切。潜意识指虽非目前意识到的但可以通过回忆而变为意识内容的一切。无意识则指被压抑而不能通过回忆再召唤到意识中的一切；这通常是不为社会规范所容的欲望。

冰山理论的核心观点是，人的行为和情感不仅受到意识层面的影响，还受到无意识和前意识层面的影响。弗洛伊德认为，解决心理问题和理解人的行为需要深入探索无意识的层面，以便揭示隐藏在冰山深处的冲突和欲望。

6. 积极心理学提出的心理学的三大使命？

答：（1）治疗精神疾病；（2）使人们的生活更加丰富充实；（3）发现并培养有天赋的人。

结合生活实际，言之有理即可。

7. 回答马斯洛对自我实现需要的定义，并结合大学生活应用实例。

答：自我实现是马斯洛人格理论的核心。他认为可以将其定义为“不断实现潜能、智能和天资”，定义为“完成天职或称之为天数、命运或禀性”，定义为“更充分的认识、承认了人的内在天性”，定义为“在个人内部不断趋向统一、整合或协同动作的过程”。也就是说，个体之所以存在，之所以有生命意义，就是为了自我实现。

应用结合大学生活实际，言之有理即可。

8. 请简述大学生心理健康八条标准有哪些？

答：大学生心理健康的标准有 8 点：（1）智力正常；（2）情绪积极稳定；（3）意志健全；（4）人格完整；（5）自我评价正确；（6）人际关系和谐；（7）社会适应正常；（8）心理行为符合年龄特征。

9. 大学生如何改变家庭对自己的影响？

答：大学生可通过以下措施尝试改变或减弱家庭对自己的影响：

（1）保持觉察。觉察自己真实的想法和需求，觉察哪些部分是家庭对我们的期待和需要。（2）觉察自己的资源和优势。了解和掌握自己的外在和内在资源。（3）改变从自己开始。尝试从改变自己的一些行为和认知开始并努力坚持下

去；(4) 相信改变永远是在当下。

10. 大一新生入学后如何进行积极的心理调适适应大学生活？

答：(1) 转变角色，正确评价自我；(2) 熟悉校园，适应大学生活；(3) 培养独立，转变学习方式；(4) 融入集体，培养人际交往能力；(5) 积极悦纳，学会自我心理调适。

11. 大学生经常咨询什么样的问题？

答：大学生心理咨询的主要问题是有关个人发展的问题，这类咨询也叫发展性心理咨询。主要涉及：

(1) 环境适应问题。(2) 学习问题。(3) 人际关系问题。(4) 恋爱与性心理问题。(5) 情绪问题。

12. 请简述人格的特征。

答：人格，又称个性。人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式。人格的特征：(1) 整体性。人格是由多种成分(如性格、气质、认知风格等)构成的一个有机整体。(2) 稳定性。人格具有稳定性。强调人格的稳定性并不意味着它在人的一生中是一成不变的，随着生理的成熟和环境的改变，人格也可能产生或多或少的变化。所谓“江山易改，秉性难移”。(3) 独特性。一个人的人格是在遗传、成熟、环境、教育等多种因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理特点。(4) 功能性。人格在一定程度上会影响一个人的生活方式，甚至会决定些人的命运，因而是人生成败根源之一。

13. 请简述弗洛伊德的人格发展理论。

答：(1) 口腔期 (0-1 岁)：原始欲力的满足，主要靠口腔部位的吸吮、咀嚼、吞咽等活动获得满足。(2) 肛门期 (2-3 岁)：原始欲力的满足，主要靠大小便排泄时所产生的刺激快感获得满足。(3) 性器期 (4-5 岁)：原始欲力的满足，主要靠性器官的部位获得满足。(4) 潜伏期 (6-12 岁)：6 岁以上的儿童，兴趣扩大，由对自己的身体和父母的感情，转变到周围的事物，故而从原始的欲力来看，呈现出潜伏状态。(5) 两性期 (13-18 岁左右) 此时期个体性器官成熟，生理上和心理上所显示的两性差异开始显著。

14. 请简述埃里克森的人格发展理论。

(1) 信任感对不信任感：0-1.5 岁 (幼儿阶段)：该阶段发展任务：发展对周围世界，尤其是对社会环境的基本态度，培养信任感。(2) 自主感对羞涩感：1.5-3 岁 (幼儿阶段)：该阶段发展任务：培养自主性。(3) 主动感对内疚感：3-6 岁 (幼儿阶段)：该阶段发展任务：培养主动感。(4) 勤奋感对自卑感：6-12 岁 (小学阶段)：该阶段发展任务：培养勤奋感。(5) 自我统一感对角色混乱：12-18 岁 (中学阶段)：该阶段发展任务：培养自我同一性。(6) 亲密感对孤独感：成年早期。(7) 繁殖感对停滞感：成年中期。(8) 自我整合感对绝望感：成年晚期。

15. 请简述影响人格发展的因素。

答：(1) 遗传对人格的影响；(2) 自然环境和社会环境对人格的影响；(3) 家庭对人格形成的影响，家庭是学生最早接触的环境，也是其生活的最主要环境。家庭通过各种方

式对孩子产生影响。其中，家庭结构、亲子依恋关系、教养方式、父母行为是影响学生人格发展的主要因素。（4）自我因素。

16. 请简述心理问题和心理疾病的区分标准。

答：（1）体验标准：自我内在感受是否良好；（2）适应标准：个人是否适应社会的要求；（3）发展标准：个人行为是否与自己的年龄相适应，个人现在的行为是否会对日后的生活产生不良影响。

17. 大学生心理健康的具体标准有哪些呢？

答：（1）能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望；
（2）能保持正确的自我意识，接纳自我；
（3）能调节与控制情绪，保持良好的心境；
（4）能保持和谐的人际关系并乐于交往；
（5）能保持完整统一的人格品质；
（6）能保持良好的环境适应能力；
（7）心理行为符合年龄特征。

18. 大学生中有哪些常见的心理困惑？

答：（1）大学生适应问题，即面对明显的生活环境变化，产生短期和轻度的烦恼状态和情绪失调，伴有焦虑不安、神经过敏、自责无助、伴失眠、游戏成瘾等情况；

（2）自我认知失调，即一个人的行为与自己先前一贯的对自我的认知产生分歧，在同一时间有着两种相矛盾的想法而产生的不舒适感、不愉快的情绪；

（3）学习方面的心理问题，主要表现为缺乏学习动力、

学习动机过强、严重的学习焦虑、学习疲劳等；

(4) 人际交往中的心理问题，可能会出现自卑心理作怪、嫉妒心太强、锋芒毕露、待人不真诚，让人难以相信等表现；

(5) 恋爱心理问题，比如：从众心理、追求虚荣、安全需求、摆脱孤独寂寞、失恋等。

19. 情绪的功能有哪些？

(1) 动机和唤醒功能。情绪是我们追求美好生活的动力之源；情绪激励你向重要的目标迈进。

(2) 适应功能。情绪是我们生存、发展和适应环境的重要手段，例如婴儿、察言观色信号功能；传递信息，沟通思想，通过表情实现。

(3) 组织功能。正性情绪起协调组织作用；负性情绪起破坏、瓦解和阻断作用。

20. 请简述合理情绪理论（情绪 ABC 理论），并列举出生活中最常见的一些非理性信念。

答：合理情绪理论是由美国心理学家埃利斯提出来的。情绪 ABC 理论就是认为激发事件 A 只是引发情绪和行为后果 C 的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B。即人的消极情绪和行为障碍结果 C，不是由于某一激发事件 A 直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念 B 所直接引起，错误信念也称为非理性信念。

①绝对化要求：“我必须成功”，“别人必须对我好”等；

②过分概括化：如遭受一些失败后认为自己一无是处、毫无价值；

③糟糕至极：我没有考上大学，一切都完了。

21. 有效调节情绪的方法有哪些？

答：（1）转移注意力法（2）合理发泄法（3）自我暗示法（4）自我安慰法（5）善用社会支持系统（6）情绪升华法。

22. 大学生情绪发展的特点表现为哪些？

答：（1）波动性与两极性（2）冲动性与爆发性（3）情绪的心境化（4）情绪的掩饰性。

23. 合理的情绪宣泄机制有哪些？

答：（1）转移注意法（2）运动宣泄法（3）冥想放松法结合实际表述，言语表达合理。

24. 请简述心理咨询与心理治疗的区别？

答：（1）服务对象不同——心理咨询服务的对象主要是正常人或已恢复与正在恢复的“病人”；而心理治疗服务的对象往往是有精神障碍的人。（2）助人者不同——心理咨询工作者主要接受心理咨询方面的专业和临床的训练；而心理治疗工作者则侧重在病理心理、精神医学等方面的专业和临床训练。（3）服务机构不同——心理咨询主要由一些组织内部如学校、部队，以及包括医院在内的少数社会性的心理咨询服务机构提供服务；心理治疗主要由精神科医院和一些综合性医院中的心理治疗部门提供服务。（4）性质不同——心理咨询更强调教育性、支持性和发展性；心理治疗主要是

“医治”，强调人格的改造和行为的矫正

25. 请简述心理咨询的积极功能。

答：（1）倾诉烦恼感受，缓解情绪压力；（2）深化自我意识，认识内部冲突；（3）学会面对现实，纠正错误观念；（4）调整不良意识，付诸有效行动；（5）促进心灵成长，度过人生危机。

26. 请简述心理咨询的原则。

答：保密原则；自愿原则；尊重与接纳原则；价值中立原则；助人自助原则

27. 我校两个校区的心理健康教育与咨询中心地点、心理咨询预约方式以及当前开通心理援助渠道有哪些？

答：屯溪路校区：咨询电话（0551-）62901251 咨询地址 原专家楼东 1 楼

翡翠湖校区：咨询电话（0551-）63831525 咨询地址 综合南楼 3 楼 316

咨询预约方式：今日校园 APP 预约心理咨询

心理援助渠道：心情邮箱、星光朋辈热线、心言导听

28. 请简述会谈的特点与作用。

答：会谈的特点是：（1）目的明确性；（2）内容的选择性；（3）过程的计划性；（4）角色的规定性；（5）单向非互惠性；（6）关系的时限性。

会谈的作用有三方面：（1）收集资料；（2）评估；（3）治疗作用

29. 简述心理咨询的过程。

答：心理咨询的过程是指心理咨询师运用心理学原理和技术，帮助求助者解决心理问题的过程。通常包括以下阶段：

(1) 建立关系阶段：咨询师与求助者建立信任关系，了解求助者的基本情况，确定咨询目标和方案。

(2) 深入探索阶段：咨询师通过提问、引导等方式深入了解求助者的心理问题，探讨其根源和影响。

(3) 干预实施阶段：咨询师根据求助者的具体情况，采取适当的干预措施，如认知行为疗法、家庭治疗等，帮助求助者改变不良认知和行为。

(4) 评估反馈阶段：咨询师对求助者的改变进行评估，反馈给求助者，同时根据情况调整咨询方案。

(5) 结束阶段：咨询师与求助者结束咨询关系，进行总结和回顾，帮助求助者巩固成果，预防复发。

30. 简述心理咨询的主要方法。

答：心理咨询的方法是指心理咨询师在咨询过程中所采用的技术和手段。主要包括以下几种方法：

(1) 倾听法：倾听是心理咨询的基本技能之一，指咨询师通过认真、细致地听取求助者的倾诉，充分了解其心理状态和问题所在。

(2) 提问法：提问是心理咨询中常用的技术之一，通过提问帮助求助者深入思考自己的问题，引导其发现问题的根源和解决方法。

(3) 指导法：指导是指咨询师直接给求助者提出建议或指导，帮助他们改变不良认知和行为。

(4)情感表达法：情感表达是指咨询师将自己的情感体验与求助者分享，以增强彼此的共鸣和理解。

(5)家庭作业法：家庭作业是指咨询师布置给求助者一些任务或练习，帮助他们巩固在咨询中获得的成果，促进其自我成长和发展。

(6)角色扮演法：角色扮演是指通过模拟现实生活中的情境，让求助者扮演不同的角色，以帮助他们了解自己和他人的心理需求和行为模式。

31. 简述心理咨询中咨询师的角色。

答：在心理咨询中，咨询师扮演着多重角色。首先，咨询师是倾听者，他们耐心地听取求助者的倾诉，给予其充分的表达空间。其次，咨询师是指导者，他们根据求助者的具体情况提供专业意见和建议，帮助其解决问题。此外，咨询师还是促进者，他们通过一系列咨询技巧和方法，促进求助者的自我探索和成长。咨询师在咨询过程中始终保持中立和客观的态度，以帮助求助者更好地理解 and 应对自己的问题。

32. 请描述一下爱情三元理论模型中爱情的三个基本成分，并谈谈你对圆满之爱的理解。

答：爱情三元理论：人类的爱情虽然复杂多变，但基本成分都是三个，即亲密、激情、承诺。圆满之爱：相知的亲密、生理的吸引以及对婚姻的追求与承诺。

33. 请简述爱情的几种类型？

答：无爱、喜欢（亲密）、迷恋（激情）、承诺（空洞爱）、亲密+激情（浪漫爱）、激情+承诺（虚幻爱）、亲密+承诺（伙

伴爱)、亲密+激情+承诺 (圆满爱)

34. 简述性心理健康的标准。

答：(1) 正确认识和接纳自己的性别。(2) 具有正常的性欲望。(3) 性心理和性行为符合年龄特征。(4) 正确对待性变化。(5) 对于性没有犹豫、恐惧感。(6) 和异性保持和谐的人际关系。(7) 正当、健康的性行为，符合社会伦理道德规范。

35. 简述马斯洛需要层次理论，并对每个层级进行举例。

答：(1) 五种需要是最基本的，与生俱来的，构成不同的等级或水平，并成为激励和指引个体行为的力量。(2) 从层次结构的底部向上，需求分别为：生理需求（性、食物、水、空气），安全需求（安全、就业、资产），爱与归属需求（情感、归属、友谊、家庭），尊重需求（自尊、自信、需求）和自我实现需求（实现梦想、发挥潜能、创造力……）。

36. 请简述一下大学生恋爱的动机。

答：(1) 为消除寂寞空虚而谈恋爱；(2) 为满足虚荣心而谈恋爱；(3) 为完善自我而谈恋爱；(4) 为满足好奇心而谈恋爱；(5) 因受外界影响而恋爱。

37. 简述一下大学生恋爱的特点。

答：(1) 恋爱的随意性；(2) 恋爱的自主性；(3) 恋爱的不成熟性；(4) 恋爱的公开性；(5) 恋爱观念的开放性。

38. 请简述大学生应该应对失恋方法？

答：因失恋而痛苦缠身者必须学会自我调整、自我拯救，主要方法有以下六点。

(1) 倾诉。可以主动找朋友、家人倾诉烦恼，也可以写日记或书信把自己的苦闷记录下来，得以释放心理负荷，寻得心理安慰和寄托。(2) 移情。指及时适当地把情感转移到失恋对象以外的他人、事或物上。比如，发展密切的朋友关系，交流思想，陶冶性情；投身到大自然的博大胸怀中，从而得到抚慰。(3) 疏通。指的是借助理智来获得解脱，也可以进行反向思维，多想对方的不足点，分析自己的优势，增强自信。(4) 自省。总结恋爱关系的经验，反省自身的行为，对恢复健康的心理更有帮助。失恋固然是失去了一次机会，然而却经历了磨炼和成长。(5) 立志。失恋者积极的态度会使自我得到更新和升华，全身心地投入到工作和学习中，许多失恋者因此而创造出了辉煌的成就。

39. 请用耶克斯·多德森定律来简述压力与效果之间的关系？

答：耶克斯·多德森定律，指动机的最佳水平随任务的性质不同而不同：在比较简单的任务中，工作效率随动机的提高而上升；而随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

40. 请简述一般适应综合征。

答：压力的反应模型由加拿大病理生理学家塞里(H. Selye)提出，该模型将压力看成是个体对刺激事件做出的反应。塞里用一般适应综合征来解释这一过程，包括警觉反应阶段、抗拒阶段和衰竭阶段等三个阶段。

40. 大学生常见的挫折有哪些？

答：（1）学业挫折：学习目标不明确、对所学专业不感兴趣，逃避学习、不愿上课，学习动机较低，学习动机过强等。

（2）家庭挫折：家庭经济状况的改变、家庭发生重大变故等都会给大学生造成极大的精神压力或者难以承受的打击。

（3）恋爱挫折：由于大学生心理上的成熟往往滞后于生理上的成熟，在处理和对待感情上具有冲动性、不稳定性、不成熟性，遭遇恋爱挫折的现象十分普遍。因此，不少大学生陷入感情的旋涡，失恋、单恋总是困扰着他们，伴随的是苦闷、惆怅、失望、悔恨甚至愤怒等负面情绪，从而产生挫折心理。

（4）人际挫折：人际关系不佳会影响到个人的学习、生活甚至影响到大学生对自我的正确认识进而影响到心理健康。造成人际交往问题的原因多种多样，判定的指标不一样、程度也不相同，因此造成心理问题的原因也存在差异。

（5）就业挫折：择业过程中的挫折本身并不可怕，它并不是导致情绪障碍的直接原因，大学生对择业挫折所持的看法、解释，才是引起情绪和行为反应的直接原因。

42. 请简述舒伯的职业生涯发展五阶段理论。

答：（1）成长阶段：0-14岁，属于认知阶段。儿童通过家庭和学校中关键人物的影响并加以认同，发展自我概念。此阶段早期，需要和幻想占统治地位，随着参与社会 and 了解现实的增加，兴趣和能力也变得更加重要。此时主要任务：

发展自我概念，也就是认识自己是个什么样的人，建立对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。

（2）探索阶段：15-24 岁，属于学习打基础阶段。通过学校学习、休闲活动和短期工作，进行自我考察、角色鉴定和职业探索。此时主要任务：使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好；形成事实相符的自我概念，学习开创生涯机会。

（3）建立阶段：25-44 岁，属于选择、安置阶段。找到合适的职业领域，努力建立巩固的地位。以后发生的变化将主要是职位、工作内容变化，而不是职业的变化。此时主要任务：找到机会从事自己喜欢的职业；学习处理人际关系；巩固地位，力争提升；稳定地发展职业生涯。

（4）维持阶段：45-64 岁，属于专精和升迁阶段。个人不断地付出努力来获得生涯的发展和成就，避免产生停滞感。面对新人的挑战，全力应对；很少或不去寻求在新领域中的发展。此时主要任务：接受自身的局限性；找出需要解决的新问题；开发新技能；专注于最重要的活动；维持并巩固既得的职业地位。

（5）衰退阶段：65 岁以后，属于退休阶段。随着身心逐步衰退，从原有工作中退出。完成角色转换，从有选择的参与者转换为完全退出工作领域的旁观者。退休后，个体还必须找到满意感的其他来源，以减缓身心上的衰退，持续生命力。此时主要任务：缩减工作投入，发展非职业角色，为退休做准备，做一直期望做的事。

43. 制定职业生涯规划的基本原则有哪些？

答：制定职业生涯规划的基本原则有 5 点：（1）清晰性原则；（2）挑战性原则；（3）可行性原则；（4）长期性原则；（5）适时性原则。

44. 简述压力的积极作用和消极作用。

答：压力的积极作用主要表现为，适度的压力能够提高我们的工作效率，是应付生活的基本条件；提高机体警觉性，防止意外伤害；这样的状态能够帮助我们更好地集中注意力、调动各项身体机能来应对那些挫折与困难，从而获得成长。但是过大的压力则会带来相反的效果，当一个人所面临的压力超出了他所能承受的范围，压力会对身体产生消极影响，也会对心理产生消极影响，影响身心健康。

45. 如何有效地管理压力和应对挫折？

答：改善认知：（1）提升认知水平，要正确认识压力与挫折，发现其背后蕴含的意义。（2）提升认知水平，要明白压力与挫折是普遍存在的一种社会心理现象。（3）提升认知水平，要进行合理的自我归因。

改变行为：（1）改善应对压力与挫折的行为，要构建成熟的心理防卫机制。（2）改善应对压力与挫折的行为，学会培养乐观的品质。（3）改善应对压力与挫折的行为，学会寻求社会支持。

46. 请简述动机冲突理论。

答：动机冲突指两种或两种以上不同方向的动机、欲望、态度、情绪、目标和反应同时出现，在人们内心进行争斗，

既无法抛弃任何一方也无法把两者协调统一起来而起的紧张状态。是人们出现心理失衡的重要原因，产生挫折感的重要来源。动机冲突包含双趋冲突、双避冲突、趋避冲突以及多重趋避冲突。

47. 请简述人际交往的心理结构包括哪些？

答：人际交往的心理结构包括知、情、意三个部分。人际认知是指人与人在交往过程中的相互认知，相互感知、识别、理解而建立的一种心理联系。人际认知是建立人际关系的前提。人际情感是指人际交往中各自的需要是否得到满足而产生的情绪、情感体验。人际情感是人际交往的核心。人际行为是指双方在相互交往过程中的外在行为的综合体现，包括人们的仪容仪表、服饰打扮、言谈举止、礼仪礼节等。人际行为是人际关系的调节杠杆。

48. 什么是人际交往中的自我定位？

答：（1）自我定位，就是在人际交往中认清“我是谁”？
（2）我交往中所处的位置？
（3）我以什么形象展示给对方？
（4）我交往的目的和交往目标是什么？
（5）我准备怎么样与对方交往，用什么办法与对方交往？

49. 什么是人际冲突？人际冲突的表现形式有哪些？

答：冲突是一种对立的状态，表现为两个或两个以上的相互关联的主体之间的紧张、不和谐、敌视、甚至争斗的关系。

人际冲突的表现形式：

（1）隐性的冲突，表现为心理上和情感上的分歧对立和不相容；

（2）显性的冲突，表现为行为上的对抗、侵犯、伤害等。

50. 人际交往的原则是什么，并举例说明？

答：（1）尊重。尊重自己，尊重他人。尊重他人是一个独特的人，有价值的人，有潜能的人，可以改变的人。

（2）真诚。讲出来的都是真的，但并不是真的都要完全讲出。

（3）倾听。体察语言背后的情感，听清对方表达的真正意思，

给出反馈，不要指责对方。

（4）赞美。可以采用直接和间接的赞美方式，做到真诚，适度

有依据的赞美。

51. 请详细介绍心理危机的阶段？

答：第一阶段：心理冲击期

刚受到冲击的人，会激活体内的动物本能反应，采取紧急应战或者逃逸的做法，在极短的时间内，要决定如何保护自己的生命。当然，也会有一部分人当场麻木，不知该作何反应。在此时，心理辅导者需要提供简单、直接的安抚。

第二阶段：心理应对期

一般为危机发生后一两天到一两个月，这一时期危机当

事人的表现主要为焦虑、紧张不安，常出现失眠、心神不宁、坐立不安等感觉，也可能变得容易发脾气，缺乏耐心，容易与人发生冲突。此阶段初期，将同样处于危机中的人们组织起来，互相帮助，并给予心理训练。后期，需要个别治疗。

第三阶段：心理退缩期

如果前期得到较好地调整和疏导，心理危机的情况多半会逐渐改善，较容易回归正常生活。但也有一部分人，因为没有得到及时的帮助，会继续进入心理退缩。这个阶段以忧郁情绪及哀恸反应为主，连带有自责、忧心与无助的感觉。此时需要包括哀伤处理在内的比较长期的心理治疗。

52. 大学生心理危机的表现有哪些？

答：（1）生理表现：身体免疫力下降、胸闷、头晕、失眠、食欲缺乏、胃部不适、敏感、紧张等。

（2）情绪表现：一般表现为焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、沮丧、紧张、绝望、烦躁、害怕等。例如，在课堂上无精打采，学习上心不在焉，交往上冷淡孤僻，生活上闷闷不乐，整日垂头丧气等。如果学校老师和同学足够细心，这些情绪表现是很容易发现的。

（3）认知表现：在心理危机状态下，个体易出现记忆力减退、思维反应迟钝、认知不合理等现象

（4）行为表现：行为表现是大学生为排解和减轻痛苦感而采取的一些防御手段。如上课无法集中注意力、不能专心学习；回避他人、逃避困难；发生对自己或他人的破坏性行为，如自杀等；行为和思维情感不一致，出现过去没有的异

常行为；产生物质依赖，如吸烟、酗酒等。

53. 心理危机的自助策略有哪些？

答：（1）寻求滋养性的环境，搜集充分的信息（2）积极调整情绪（3）建立良好的人际关系（4）面对现实，正视危机（5）暂时避免重大的决定。

54. 危机干预六步法是哪六步？

（1）确定问题（2）保证安全（3）给予支持（4）选择适当的应对方式（5）制定计划（6）得到承诺。

55. 按照学习方式和学习内容能否与学习者联系起来，学习可以分为哪四种类型？

答：可以分为以下四种类型：

（1）接受学习：将别人的经验变成自己的经验；（2）发现学习：个人独立发现，创造经验；（3）机械学习：在缺乏某种先进经验的情况下，靠死记硬背进行学习；（4）有意义学习：学习者利用原有经验来进行的新的学习，理解新的信息。

56. 请简述大学学习的特点？

答：大学学习的特点包括：

（1）学习的专业性（2）学习的自主性（3）学习的探索性（4）学习的实践性（5）评价结果的多样性。

57. 请简述在学习中，促进心理健康的方法有哪些？

答：促进心理健康的方法包括：

- （1）培养良好的兴趣品质，巩固专业兴趣
- （2）把专业学习与社会发展需要联系在一起
- （3）了解学科的发展史和前沿知识

(4) 勇于挑战学习困难，应对学习挫折

(5) 正确看待考试成绩

58. 请简述学习疲劳的调适方法？

答：学习疲劳的调适方法包括：

(1) 科学用脑，劳逸结合

(2) 遵循节律，保证睡眠

(3) 放松训练，缓解疲劳

59. 请简述生命的三种属性。

答：生命的三种属性：

(1) 生物性生命：人首先是作为自然生理性的肉体生命而存在的，和自然界的广大生物一样必须具有的基本属性。

(2) 社会性生命：人要参与和融入到社会生活中，在与人的沟通、交往和互动中保存自己的生命，实现自己的生命价值。

(3) 精神性生命：人之所以为人就在于人有高于动物的意识活动，有超越生物性生命的精神世界，涉及人性和人格。

60. 请简述欧文·亚隆认为的由死亡带来的觉醒体验，会让人产生哪几种改变？

答：会产生以下 4 种改变：

(1) 重新安排生活的重心

(2) 花时间与至亲至爱更深地交流

(3) 感觉敏锐并充满感恩

(4) 有勇气去冒险

61. 请简述生命意义对人生发展的作用？

答：有以下三种作用：

(1) 体会生活的乐趣和意义

(2) 确定生活的目标

(3) 加强自我对压力的承受能力和对挫折的耐受力

62. 请简述维克多·弗兰克尔认为发现生命意义的途径？

答：有以下三种途径：(1) 创造和工作；(2) 经验；(3) 经历苦难。

63. 请简述家庭的功能有哪些？

答：情感支持的功能；繁衍后代的功能；社会化的功能；经济功能的功能。

64. 请简述萨提亚亲子沟通模型包括哪三个要素？

答：自我：指我们自己是否接触到自己的感受与需求，并愿意为自己表达与行动。他人：指我们自己是否关心接纳对方的感受与需求，并愿意积极倾听与探寻。情境：指我们自己是否注意到双方所处的环境中与客观条件，并愿意以平等协商的态度处理彼此所面临的问题。

65. 请简述萨提亚亲子沟通模型包括哪几种模式？

答：讨好型（只关注到情境、他人）；指责型（只关注到情境、自己）；超理智型（只关注到情境）；打岔型（都没关注到）；一致型沟通（关注到自己、他人、情境）。

66. 请简述依恋理论中，亲子依恋有哪几种类型？

答：安全型：喜欢亲近，感觉亲密关系很容易建立；希望对方是值得信任和可以依靠的；会向他们寻求安慰和支持。

回避型：对亲密感不舒服，跟别人保持一定的情感距离；当悲伤的时候，更愿意选择独立而不是亲密，更喜欢去退缩而不是寻求安慰。矛盾型：担心被别人冷落；希望更多的亲密，而这种过分的亲密，伴侣可能做不到或不愿去做。混乱型：很难完全信任他人；如果有人靠得太近，他会很紧张；如果有人跟他很亲昵，会很不自在；个人会常常感到孤独、无聊；不信赖自己也不依赖他人。

67. 请简述互联网对心理的影响？

答：认知：潜移默化地改变着人们对社会 and 自我的认知。情绪：成为人们自由抒发情绪、传递情感的平台。行为：网络因即时性和跨地域性等为生活带来很多便利。人际关系：网络人际互动具有网络语言、用户身份虚拟性的特点。

68. 请简述常见的网络心理问题有哪些？

答：网络焦虑；网络依恋；网络成瘾；网络孤独；网络人格障碍；网络犯罪倾向。

69. 请简述健康网络心理的标准有哪些？

答：对网络有正确的认识；面对网络能保持情绪的稳定；有较好的自我控制能力；虚拟与现实环境中的人格统一；有良好的道德约束力；有信息选择和辨别的能力。

70. 请简述网络心理问题的特点有哪些？

答：病症发现的隐蔽性；生理疾病的并发症；治疗手段的模糊性；预防和治疗的紧迫性。