

## 大学生心理健康知识集锦（3）

1. 某大一新生自述：我现在一点都看不下去书，老想着回家。原来在中学时把大学生活想象得挺美好的。可进入大学后，发现情况完全不是我想象中的那样。宿舍里有四个人，其中两个和我作息习惯不一样他们要到点才起床，喜欢在宿舍上自习，但我喜欢去教室。另一个人和我性格差异很大，我们在讲话时很多观点不一致，话不投机。

现在很多时候都独来独往，心里很想有个知心朋友，感到很孤单，有时候都想哭。在学习上，周围的同学都很刻苦，成天看书，而我每天完成老师布置的作业后，很容易放松自己，不知道做完作业后该干什么事，该看什么书。有时候就在网络上耽误了很长时间，也很后悔，浪费了学习时间。但我看书又总是看不进去，现在也很担心期末考试不及格。我现在完全没有了在家时的活跃、中学生活的充实和快乐。经常想着乘车回家。

请结合案例实际，尝试分析该生遇到的心理问题，并给出适当的建议和方法。

答：该同学的情况是大学新生中经常遇到的心理困惑，心理学上称之为“回归心理”，主要表现为由于对大学生活不适应，对新环境陌生而产生的依恋过去、渴望回到过去生活的心态。

首先，运用认知疗法，解决适应心理的认知问题。

(1) 帮助其认识到适应困惑在大学新生中是一种普遍现象，一般来说，任何人在面对新环境时都有一个适应过程。因此，关键在于以积极的态度去努力适应新环境，为自己进一步发展创造条件。

(2) 介绍新环境的特点以及可以充分利用的大学资源，除了图书馆丰富的学习资源之外，还有良好的体育设施，满足兴趣爱好的各种社团组织资源，学校所在城市对该同学来说的异城风光和人情风俗。

(3) 在学习上帮助分析中学学习和大学学习不同，并重点介绍如何进行学习生活的自主安排以及摸索确立新目标的重要性。

(4) 在人际交往方面，介绍“求同存异”、“宽容”的具体内容以及什么是正确的沟通理念，并举实例帮助其认识如何在实践中体现以上三大原则。

另外，可以借助活动，克服适应障碍，请同学多参加所在的班级及所在系一些诸如“学习经验交流”“节日联欢会”等多种形式的活动，以增进同学友谊，取代思乡之情。

2. 小李，她性格内向，学习成绩优异，然而自上大学之后，她发现以前的生活方式完全不适合大学生活。她尝试

着融入到班集体中，却找不到合适的交往方式，不能很好地处理宿舍同学之间、班级同学之间的人际关系，这使她很无奈。入学以来，她很少与同学交流，更不能积极参加集体活动，与本班同学没有太多感情。因此她常常感到孤独，从而导致自卑。

请结合实际分析，假如你是小李的同学你会如何帮助她？

答：首先，帮助小李客观分析问题产生的原因：

（1）小李可能出现了自我认知偏差大，产生了消极、错误的认知，导致了不能很好的处理人际关系。（2）缺乏有效解决自身行为问题的有效方法，对自己的人际关系不知道该怎么办。（3）性格内向，没有自信心，不懂得如何与同学交往，不够积极主动，不能融入集体。

其次，帮助小李从以下几点去改变：（1）正确认识自己，找到适合自己的交往方式，比如成绩优异可以帮助那些成绩较差的同学。（2）学会处理人际关系，在同学需要帮助的时候尽力去帮助，多与舍友沟通交流，吐露自己的真实想法。

（3）学会大胆交流，锻炼自己的社交能力，在每次集体活动的时候都积极参加，同学老师也应该多鼓励支持，树立她的自信心。

3. 小明是一个大一学生，他在课堂上从不敢举手发言，

害怕自己的回答会被其他同学笑话。每当有人与他交谈，他总是紧张地说不出话来，感觉自己的心跳越来越快。他常常担心自己在他人眼中的形象不好，因此避免与人交往，导致他在社交场合中感到非常孤独。在老师提问的时候，小明会非常紧张，甚至会出现流汗、手抖等现象。

请结合案例实际情况，分析小明表现出来的人格困扰是什么，并给予相应的恰当应对举措或解决办法。

答：小明所表现出来的人格困扰为社会焦虑，涉及到遗传、生物学、心理社会等多方面因素。针对社交焦虑可以采取一些专业的解决方法来应对，建议小明去接受专业的心理帮扶，包括：

（1）心理治疗。认知行为疗法、暴露疗法等，通过与专业心理咨询师合作，让个体逐渐适应社交场合，减轻焦虑情绪。

（2）对于一些严重的社交焦虑，药物治疗可能是一种有效的辅助手段，但需要在专业医生的指导下进行。

（3）通过多与他人交流互动，逐渐培养自己的社交技巧，增加与他人交往的信心。

（4）培养积极的自我认知和自我评价，学会接受自己的缺点和不足，减少对他人评价的过度关注。

4. 小A同学失恋了，一直难以接受现实的打击，情绪低

落，没办法专心学习，头脑中想到的全部都是前女友的薄情寡义。他认为自己在感情上付出了，却没有收到回报，自己很傻很不幸。从此，开始痛恨所有女生，认为所有女生都是骗子。

请结合合理情绪疗法的 ABC 理论，尝试分析 A 同学产生这种情绪的原因，并给出适当的建议和方法。

答：运用合理情绪疗法 ABC 理论分析产生原因：

（1）事件 A 是失恋

（2）信念 B 是前女友薄情寡义，自己付出感情却没有回报

（3）结果 C 是痛恨所有女生，认为女孩子都是骗子

建议和方法：

（1）“自己付出感情却没有回报”属于不合理信念的绝对化要求，要求自己付出感情，必须得到回报；

（2）“开始痛恨所有女生，认为所有女生都是骗子”属于不合理信念的过分概括化；

（3）小 A 同学应意识到自己的不合理信念，通过转移注意力、运动宣泄法、冥想放松法等方式调节失恋情绪，重新将生活重心放在自己身上。

5. 学会控制自己的情绪可以更好地适应大学生活，请问控制情绪的心理调节方法有哪些？日常生活中你是如何利用

## 这些心理调节方法调控自己情绪的？

答：心情愉快是心理健康的核心；良好的情绪和适度的情绪反应，表示身心处于积极的健康状态，但是，在日常生活中，人们都会或多或少地出现一些情绪问题时，我们可以试着用以下三种方法来调节自己的情绪；

方法一：转移注意力；比如，当情绪不好时，有意识地转移话题，或者做点别的事情，如听音乐、看电视、打球、下棋、外出跑步等，来分散自己的注意力，这样可以使情绪得到缓解；

方法二：合理宣泄；把自己心中的烦恼向亲人或知心的朋友诉说甚至大哭一场，把积压在内心的烦恼宣泄出来，这样也会有利于身心健康；但是，要注意宣泄的对象、地点和场合；方法也要适当，避免伤害别人；

方法三：调整自己的认知；比如，当你想得到一件东西，或者想做某件事而未能成功时，为了减少内心的失望，可以调整自己原有的认知来改变自己的情绪，保持乐观的态度，这样可以帮助你在挫折面前接受现实。

6. 小张是大一新生，性格较内向，从来没有住过校，进大学后与5名同学同住，看不惯同寝室同学不良的卫生习惯，更不喜欢他们随便的作息制度，尤其不喜欢他们的高谈阔论，总之，看谁都不顺眼，习惯独来独往，减少与室友们的交往，

时间一长，他发现寝室同学说说笑笑，进进出出都结伴而行，似乎视他不存在，他开始感到失落。他总觉得同学们都在议论他，对他评头品足，还窃窃私语，一副嘲笑、鄙视的模样，他觉得受不了了，每天非常痛苦、情绪低落。

请结合案例实际，尝试分析小张同学面临的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：小张同学可能存在抑郁倾向，因宿舍人际关系问题，导致内心冲突，产生抑郁、焦虑等不良情绪。

建议方法包括：

（1）进行积极的自我调整，包括：树立科学的健康观；充分认识自己与接纳自己；进行积极的人际交往；学会管理和调整情绪；

（2）主动联系辅导员或家人，主动去医院做精神状况评估。寻求社会支持。

（3）主动求助心理咨询：我校心理咨询预约方式：今日校园 APP-心理咨询；翡翠湖校区电话：63831525；屯溪路校区电话：62901251。

7. 小李是一名大二学生，他最近感到压力很大，因为他发现自己的学习成绩远不如其他同学优秀。他感到非常自卑，甚至开始怀疑自己的能力。请分析小李面临的心理问题，并提出相应的心理咨询建议。

【答案】小李面临的主要心理问题是自卑和自我怀疑。

他可能感到自己的能力不足，与他人相比有明显差距，从而产生了自我怀疑和自卑情结。

**【建议】**①心理咨询师可以引导他重新认识自己的能力，认识到每个人都有自己的优点和不足，并且可以通过努力来提高自己的能力。②建议小李参加一些增强自信的活动，如参加社团、参加比赛等。③心理咨询师也可以帮助小李调整学习方法，提高学习效率，减轻学习压力。

8. 小王是一名大三学生，她发现自己很难与宿舍同学相处，经常因为一些小事情发生争吵。她感到很孤独，并开始怀疑自己的社交能力。请分析小王面临的心理问题，并提出相应的心理咨询建议。

**【答案】**小王面临的主要心理问题是社交焦虑和孤独感。她可能觉得与宿舍同学相处困难，缺乏沟通与理解，导致孤独感增强。

**【建议】**①针对小王的问题，心理咨询师可以鼓励她主动与他人交流，培养自己的社交技巧和沟通能力。②建议小王参加一些集体活动，增强自己的归属感和社交能力。③帮助小王了解宿舍关系的重要性，并教授一些解决宿舍矛盾的方法和技巧。

9. 小张是一名大四学生，他即将毕业并开始找工作。



他感到很焦虑,因为他不确定自己是否能够找到一份满意的工作。他担心自己的未来,并开始出现失眠和食欲不振等症状。请分析小张面临的心理问题,并提出相应的心理咨询建议。

**【答案】**小张面临的主要心理问题是焦虑和压力。即将毕业并开始找工作的压力使他感到不安和焦虑。

**【建议】**针对小张的情况,心理咨询师可以引导他正确认识毕业和就业的压力,并教授一些应对压力的方法和技巧。同时,建议小张制定合理的职业规划和学习计划,增强自己的竞争力和自信心。另外,心理咨询师也可以帮助小张调整心理状态,缓解焦虑症状。

10. 小赵是一名大一新生,她发现大学生活和她想象中的完全不一样。她感到很失落和迷茫,不知道自己该如何适应新的环境和生活方式。请分析小赵面临的心理问题,并提出相应的心理咨询建议。

**【答案】**小赵面临的主要心理问题是适应不良和迷茫感。她可能感到大学生活与预期不同,难以适应新的环境和生活方式。

**【建议】**①心理咨询师可以帮助小赵重新认识大学生活的意义和价值,以及如何适应新的环境和生活方式。②建议小赵多参加一些社团活动或志愿活动,扩大自己的社交圈子,结交新朋友。③可以帮助小赵制定合理的学习计

划和生活安排，提高她的适应能力和自我管理能力。

11. 某寝室有 4 位女生，先后有 3 位女生交了男朋友，周末经常被邀请出去看电影、聚会。回寝室后，一个个讲起自己的感受，令唯一单身的小张非常羡慕。正好高年级的一位学长说很喜欢和她在一起，并希望能进一步发展关系。小张虽不很了解对方，但觉得自己的魅力不比别人差，为了证明给别人看，也为了“和别人一样拥有爱情”，她接受了那个男生的追求。从此，两人开始形影不离，小张走到哪都依偎着那个男生，那个男生也搂着小张的腰，非常亲昵。一次晚自习课上，小张半倚半躺在男生身上，男生用手轻拂小张的头发，丝毫不顾及周围，结果受到老师的批评。小张想不通，来到心理咨询室，向咨询老师诉说心中的烦闷，说：“这是我们自己的方式，老师管得太宽了。”

请结合案例实际，尝试分析小张同学的恋爱动机及行为，并给出适当的建议和方法。

答：小张与男友的恋爱动因是看到别人谈恋爱了，自己也跟着去学，不管有无感情，找一个先谈谈看，以证实自己的魅力。这是一种典型的从众心理和虚荣心理，最后对自己造成的负面影响是非常严重的；二是爱情的表露方式不妥，不要认为越亲热越能显示自己的魅力，这是一种

认识误区。爱情是纯洁的、美丽的、高尚的人类情感，它的内涵是神圣的，它的外显也应是纯洁、美丽和神圣的。不同文化有不同的爱情表达方式，大学生对情感和爱的表达应分清场合，在公众场合应更加文明。

12. 吴某（男）和李某（女）是同所大学又是同班的学生，刚开始，吴某也就是看李某比较顺眼，因此关注她也就相对多点。后来知道李某喜欢班上另一个男生，吴某打消了那唯一的念头。渐渐地到了下学期，两人接触渐渐多了点，又加上两边朋友的一些说说，两人互相喜欢的事实就这么被爆料了出来！两人就这样被拉到了一起谈起了恋爱。一段时间后，吴某的高中前女友又回来找他，吴某一直处于矛盾纠结之中。他不知道他的心里到底是爱着谁，两个女人都有感情，谁也放不下。后来经过一段时间内心挣扎，吴某选择前女友，而对李某，这样的打击使她受不了，她一直苦苦哀求他能回到她身边，说要等他回心转意，可是不久觉得无望又受身边朋友的影响取消了这份等待。而这个过程中又发生了一些事，因为李某的冲动，不成熟做出了一些过激的事，开始恨吴某，说了好多好狠的话。说自己看错了人，曾经的爱已不在……环境依旧，人心已变！

请结合案例分析吴某和李某的爱情存在以下的问

题？并给出解决方法。

答：存在的问题：

①吴某和李某的交往是仓促的，甚至于有点盲目。两人在大学里的相处并不多，可以说交往时双方都并不是互相了解的，只是各自看到各自好的方面而相互喜欢。而在这种基础上产生的爱情是很容易出问题的。

②爱情的非理性观念。认为失恋是人生重大的失败，爱情是靠努力可以争取到，即付出总有回报。

③分手后双方感情以及关系的变化。当恋爱失败或受挫后，将注意力放到“所爱者”的错误和缺点上，对他人的细微错误的反应十分灵敏，而对自己的问题与弱点却不闻不问。他们考虑更多的是如何指责对方或者教育对方。那么，二者之间的爱情关系就成为相互投射。事实上，当恋爱受挫后，当事人需要认真反思自我，而非投射。这在大学中也是一种较为普遍的问题，案例中的李某其实也是这样的一种角色。恋爱时认为对方好，而分手后却开始恨对方，那时才说发现对方的缺点什么的。

④偏激的行为和动作，失恋者或因失恋而绝望暴怒，推动理智形成报复心理，造成毁坏性的结局；或从此嫉俗厌世，怀疑一切，看着什么都不顺眼，爱发牢骚；典型的心理反应是：我不幸福，你也别想幸福！这是一种扭曲的心理。

解决方法：

爱是自我成长：对于人生而言，个体心理的成熟也能够正确客观地理解爱情。正确地理解爱情，才可能与幸福同行。（1）学会爱自己。爱自己要学会珍惜自己的感情，尊重自己的感情。爱自己也包含对自己负责。（2）学会爱他人。人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。爱不是一种消极的冲动，而是积极追求被爱人的发展和幸福。

学会理解爱情：（1）爱情是给予不是得到。（2）爱是责任。（3）爱是尊重。

13. 小明是一名大二学生，最近他发现自己对同班的小红产生了特别的感觉。他开始关注小红的一举一动，上课时总是想多看小红几眼。他心中也开始憧憬与小红在一起的各种可能性。导致自己经常上课走神，注意力不集中，茶饭不思，学习状态不佳。

请结合案例分析小明的困扰是什么？并给出可行性解决建议。

答：根据这个案例，我们可以看到小明经历了一种典型的恋爱心理现象，即对某位异性产生了强烈的兴趣和关注。这种心理状态是正常的，因为恋爱是人生中重要的经历之一，也是个体心理发展的必然阶段。

针对小明的恋爱心理案例，我们可以给出以下建议：

(1) 坦然面对自己的情感。小明应该认识到自己对小红的强烈兴趣和关注是正常现象，不要因此感到羞愧或者不安。(2) 增强自信心。小明应该努力提高自己的自信心，包括学业、社交等方面，这样他才能更有信心地与小红交往。(3) 尝试与小红建立联系。小明可以尝试与小红多交流、多互动，了解她的兴趣爱好、性格特点等，为建立更深层次的关系打下基础。

14.C 同学高中毕业后在父母的指导下填报了会计专业，但是 C 同学对于会计并不感兴趣，ta 也不知道自己真的喜欢什么。大学期间，因为对会计专业不感兴趣，导致 C 同学经常旷课在寝室打游戏。大四下，同学们都已经考研上岸，有的也拿到了心仪的工作 offer，C 同学面对着难看的成绩单、不感兴趣的专业，ta 觉得未来很迷茫。

请结合案例实际，尝试分析 C 同学面临的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：C 同学的心理困惑属于生涯规划意识淡薄，其中选择了不感兴趣的专业、没有安排好大学学习等等，说明了 C 同学没有意识到个人生涯规划的重要性，希望 C 同学能采取：①遵循价值导向。价值观是我们生活和工作中所看重的原则、标准或品质。它指向我们一生中最重要的东西，对个体职业选择和发展起到重要的激励、影响作用。因此，在进行生涯规划和职业选择时，我们应当尊重对自

身价值观的澄清，培养对工作的健康合理的价值观，追求有意义的人生。②供需评估调整。大学生职业生涯规划教育的目的在于寻找适合学生自身发展需要的职业，实现个体与职业的合理匹配。保持动态的自我评估、强化对职业探索是增强“人职匹配”的两个关键。我们要不断增强对自我的认识，大学生职业生涯规划可以帮助学生回答“我是什么样的人”“我想干什么”“我适合干什么”等方面的问题。这样就使得职业生涯规划建立在知己知彼的基础上，有利于大学生明确人生使命，把“要我学”变为“我要学”，使大学生成为学习型个人，自觉进行终身学习。③勇于实践探索。大学生在校期间积极参加各类实践活动，包括暑期社会实践、志愿服务活动、职业技能提升训练、生产实习等，有利于锻炼实践能力，让大学生学会与他人协作，并在这个过程中加强自我认识，不断完善自我，增强自信心。

15. 小王的大学目标是能够保研，从大一到大三，小王经常学习到深夜才回到宿舍，大三上学期，因为选课原因，小王遗漏了一门必修课，导致保研失败。小王因此感到很痛苦很后悔，觉得三年的努力都泡汤了，认为对不起父母多年的培养，开始整夜失眠，状态不佳，影响毕业。

请结合案例实际，尝试分析小王同学面临的心理困惑

类型，并给出适当的建议和方法。

答：小王同学的心理困惑属于学业挫折，其中保研失败、整夜失眠、状态不佳等等，说明了小王同学没有正确应对学业挫折，希望小王同学能采取：改善认知：（1）提升认知水平，要正确认识挫折，发现其背后蕴含的意义。

（2）提升认知水平，要明白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）改善应对挫折的行为，要构建成熟的心理防卫机制。（2）改善应对挫折的行为，学会培养乐观的品质。（3）改善应对挫折的行为，学会寻求社会支持。

16. 小李正备考期末，其女友在某天晚上突然提出分手，认为无法接受不能“有求必应”的男朋友，小李认为女友平时给的压力太大了，且目前学业压力也较大，家庭经济困难所以平时还需要节省开支，他在这段关系中越来越迷茫了……

请结合案例实际，尝试分析小李面临的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：小李的心理困惑属于外在压力较多，其中恋爱压力、学业压力、经济压力等等，小李没有正确应对各类压力，希望小李能采取：改善认知：（1）提升认知水平，要正确认识压力，发现其背后蕴含的意义。（2）提升认知水



平，要明白压力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) 改善应对压力的行为，要构建成熟的心理防卫机制。(2) 改善应对压力的行为，学会培养乐观的品质。(3) 改善应对压力的行为，学会寻求社会支持。

17. A 同学性格内向，从家乡来到大学，面临新的学习方式，集中住宿，气候等新的变化，需要尽快适应。远离家乡和朋友，有时不知所措，感到孤独但又不知如何和新同学熟悉起来，A 同学为此感到困扰。

请结合案例实际，尝试分析 A 同学面临的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：A 同学的心理困惑属于人际交往问题，其中“感到孤独但又不知如何和新同学熟悉起来”表现说明了该同学缺乏主动与人交往的技巧，希望 A 同学能采取攀附关系；寻找共同话题；以对方角度看待问题；善于交互的技巧进行人际“破冰”，尝试主动与人交往。例如在同学中寻找有共同爱好的同学一起玩耍。寻找老乡，找到共同性和亲切感，拉近同学间的距离，增进感情。

18. 小王是一个大二学生，因为一些言语、行为使相识多年的好友很生气，好友对他完全不予理睬。一天，在去教学楼的路上，两人撞了个正着。小王很想和解，但是

两人一见面，他就傻了，不知道该说些什么。与他人的关系出现裂痕之后，我们可以先“和谈”再道歉。那么到底该怎么和谈呢？该说些什么呢？这些问题困扰着小王，也困扰着我们很多人。想和解，却不知道怎么开口。

答：王同学的心理困惑属于人际交往问题，其中“想和解，却不知道怎么开口。”表现说明了该同学缺乏人际冲突解决的技巧，希望王同学能采取下述方法：

（1）采取“缓兵之计。大部分时候矛盾的双方都无法平息心中的怒气，头脑都不够冷静，如果操之过急，反倒无助于问题的解决。在这种情况下，双方最好是暂时分开一段时间，采取“缓兵之计”，让双方都有一个缓和的机会，为下一步和解奠定基础。

（2）调节气氛，以退为进

发生冲突时设法调节谈话的气氛，或许有助于问题的解决。用和颜悦色的提问代替命令，既维护了别人的自尊心，又达到了缓和气氛的目的。

（3）要有宽容的心态

宽容是一条重要的交际原则，生活中时时、事事、处处需要这种美好的品质。彼此相互宽容，是爱里最温柔的部分，交往的双方只有具有能够容忍别人的胸怀友谊才能长存。

（4）学会道歉

有时僵持的矛盾不能得到解决，就是因为矛盾的双方谁也不肯示弱.谁也不想最先做出让步。其实，道歉是对过失的回报，对善美的升华。它会加固友谊。如果真的错了，就要坦然地承认，这是一种宽宏大量的表现，是一种腐襟的展现，是一种高修养的体现。

**19. 两周前小刘同学因为家庭突发变故，备受打击，情绪低落，询问其问题时也不愿意多讲。慢慢出现晚上失眠，食欲下降的情况。近两天会把自己珍爱的游戏装备送给舍友。作为舍友，你应该怎么做？**

答：小刘同学的心理问题属于心理危机事件，其中“情绪低落，近一个月出现晚上失眠，食欲下降的情况。”“近两天会把自己珍爱的游戏装备送给舍友。”表现说明了该同学出现危机信号，我可以采取下述方法：

（1）询问小刘送礼物的原因，帮助我们了解小刘的意图。

（2）监护小刘的安全，立即上报辅导员老师。

（3）给予小刘关心支持。让小刘感受到“这里有一个确实很关心我”。

（4）鼓励小刘选择适当的应对方式。面临重大问题时，解决问题的方法或途径是有很多种。但因为处于思维不灵活的状态，不能恰当地判断什么是最佳的选择。

(5) 制定计划。讨论可行的方法，逐渐细化具体实施步骤来帮助其调整情绪状态。

(6) 得到承诺。通过真诚的沟通得到小刘直接，恰当地承诺，保证其安全。

20. 小郭是一位来自山区、家庭经济困难的大学生，学业成绩一直优异。上大学后，她忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标。每当想到辍学在家的妹妹和日益衰老的父母，小郭心中极度愧疚，觉得自己不争气，但又找不到奋斗的方向和学习的动力，在学习上马马虎虎、盲无目的，上课打不起精神。后来她渐渐迷上了网络游戏，以打发无聊空虚的时间。

请结合案例实际，尝试分析小郭同学的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：小郭同学的心理困惑属于学习动机不足。大学生学习动机不足一般表现为 无明确的学习目标，为学习而学习，甚至厌倦学习和逃避学可，以至于生活得过且过，空虚无聊，甚至常常通过沉迷网络来打发时光。可以通过以下方式提高学习动机：

1. 在学习兴趣方面，寻找学习兴趣的交叉点，增强积极自我暗示；

2. 在专业认知方面，理性认识所学专业、用于涉足新

领域、抓住改变的机会；

3. 在归因方式方面，学会正确归因，建立积极自我概念。

21. 大学一年级男生小盛，入学成绩在班级中名列前茅，但是第一次期末考试有两门功课不及格，考试后来到心理咨询中心寻求帮助。小盛自述高考发挥失利，没有考上理想的学校。在进入现在这所学校之前，他一直不能接受现实，坚持要复读，但是父亲突然患病，他才无奈上了这所学校，学习了自己不喜欢的财务专业。他看到班级中一些同学的成绩比自己差很多，学习态度也不积极，越发后悔来到了这样一个不适合自己的地方，感到十分失落。来到学校两三个月，他干什么都提不起精神，也学不进去，整日浑浑噩噩。

请结合案例实际，尝试分析小郭同学的心理困惑类型，并给出适当的建议和方法。

答：小盛同学的心理困惑属于学习动机不足。大学生学习动机不足一般表现为 无明确的学习目标，为学习而学习，甚至厌倦学习和逃避学可，以至于生活得过且过。可以通过一下方式提高学习动机：

1. 在学习兴趣方面，寻找学习兴趣的交叉点，增强积极自我暗示；

2. 在专业认知方面，理性认识所学专业、勇于涉足新领域、抓住改变的机会；

3. 在归因方式方面，学会正确归因，建立积极自我概念。

22. 男生小林，进入大学学习一年后，因多科考试成绩不理想，从此失去了学习的兴趣，整天沉迷于网络游戏，修习学分达不到学校的规定，面临退学的危险。

请结合实际，尝试分析小林同学被退学的原因及可能出现的心理问题，阐述网络对我们的影响。

答：小林同学被退学的原因是沉迷网络而导致的厌学情况，可能出现的心理问题的网络成瘾问题。

网络对我们的影响具有两面性，既有积极的一面，也有消极的一面。积极：网络的介入弥补了传统教学的不足，满足了大学生日益增长的学习需要；网络扩大了大学生的交往范围，填补了内心的空虚；网络促进大学生自我意识的发展，增强主体意识，调节身心健康；网络帮助大学生认识自我的社会角色。消极：沉迷网络影响学业和个人成长；虚拟世界阻碍现实生活中的正常人际交往；网络的随意性使部分学生沉迷其中，不可自拔；暴力网络游戏助长攻击性行为。

23. 小李非常优秀,无论是相貌还是工作能力都很好,但她相处了几个对象,无论是能力还是相貌都非常差,也有非常优秀的男士追求她,但她在交往时总是担心对方不爱她,反复确认对方是否爱自己,对方总是感觉她控制欲很强,最终受不了导致分手,连她自己都非常郁闷。

请从依恋理论的角度,分析该女士可能属于哪一种依恋类型,并阐述依恋理论的主要观点和内容。

答: 矛盾型依恋。

依恋理论: 婴儿和抚养他(她)长大的这个人形成的关系。通常母亲对孩子非常重要。好妈妈为婴儿提供足够安全的基地,有了它,孩子就会勇敢地探索世界、发展自我。

亲子依恋主要分为四种类型: 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。

24. 王涛，某重点高校大二男生。初中时接触电脑，经常上网打游戏，经常玩儿着玩儿着就不想下来了。上大学后，渐渐地，他开始观察哪些课不用听就可以过，哪些课只要看看书就可以了，哪些课老师讲得特别差也就不用了……大一期间的期中、期末考试，他都通过突击方式顺利过关。新的学期开始，王涛和室友开始尝试到外面网吧上网。他完全不在乎学校的事情，刚开始还找同学帮忙签到，后来同学不见他的人影，也就不知道他去没去上课，不再帮他签到。

请结合实际，分析王涛可能出现了什么情况？阐述如何培养大学生健康网络心理。

答：网络依恋：个体由于长时间沉溺于网络而与网络之间结成的特殊情感关系。网络成瘾，上网者由于长时间地和习惯性地沉浸在网络时空当中，对互联网产生强烈的依赖，以至于达到了痴迷的程度而难以自我摆脱的行为状态和心理状态。

如何培养：理性看待网络；讲究网络礼仪；遵守网络道德；选择网络环境；设定上网目标；培养多样兴趣与爱好；科学规划人生目标；养成健全的网络自我意识和网络人格；寻求社会支持。

25. 请结合自身，谈一谈如何珍爱生命，寻找生命的



意义？

答：(1) 认识生命的本质，构建个人的生命意义；(2) 认清生活目的，追求全面发展；(3) 不断超越自我，积极投身所爱；(4) 勇担生命责任，挖掘潜在力量。

需结合身边实际案例进行合理表述，言之有理。

**26. 论述积极心理学关于幸福感的内涵，并围绕自己的大学生活论述如何提高幸福感。**

答：幸福感：幸福感(也称主观幸福感)是个体对自己生活质量的认知评价和情感体验，是良好生活状态的指标。幸福感的关键是一个人的价值观和目标如何在外部事件与生活质量之间进行协调。

需结合身边实际案例进行合理表述，言之有理。

**27. 请结合实际案例，论述积极心理学幸福 2.0 理论（PERMA 理论）的内容？**

答：积极心理学的目标是使人生更加丰盈蓬勃，蓬勃的人生才是幸福。幸福 2.0 理论是，一个人想要达到蓬勃人生，就必须有足够的“PERMA”。这 5 个字母分别代表幸福人生的 5 个元素,5 个要素构成了一种新型的幸福模式。

P (Positive emotion)指的是积极的情绪；

E (Engagement) 指的是投入；

R (Relationship) 指的是人际关系；

M (Meaning) 指的是意义；

A (Accomplishment) 指的是一种成就。

应用结合大学生活实际，言之有理即可。

28. 班级同学小刘来自偏远农村，父母离异后与母亲生活，其母离异一年再婚，重新组成家庭后对她少有关心。小刘自身性格内向矛盾，很少跟同学与室友交流，无法融入班集体，不能很好的处理与同学和室友的关系，入学以来几乎不参加集体活动，不与同学交流，但十分依赖男朋友，每天只要有空闲时间，都会与男友通话，包括晚上熄灯后，依旧电话不断，长久下来引得室友不满，寝室关系更加紧张，如此恶性循环后，她自身也无法完成作业，挂科较多，对自己自信心更加缺失，多次产生退学想法。

请结合实际，分析小刘可能出现了什么情况？该如何去帮助小刘走出心理困扰呢？

答：此次事件属于因家庭因素导致学生的心理健康问题。（1）自我认知偏差较大；（2）性格形成不完善。

小刘应该重视自己的性格差异，有意识的积极与外界交流，包括参加社团等集体活动，积极与班级任课老师交流，认真学习，这样她可以获得更多正面的鼓励和认可，慢慢培养自信心，可以通过以下办法改善：

### （1）自我合理宣泄

合理宣泄包括倾诉、痛哭和写日记，此外还有唱歌、吟诵、弹奏、绘画、书法等形式。

### （2）自我注意力转移

遇到不愉快的事情时，有意识地把注意力转移到自己平时感兴趣和喜欢做的事情上去。

### （3）自我理性升华

一个人有了远大的理想，就会有高尚的情操、坦荡的胸怀和美好的追求。精神世界始终是充实的，正是人的希望之所在。

### （4）自我适度让步

适度让步可以使自己在心理上获得解脱，缓解矛盾，减轻精神压力和心理负担，对心理健康益处很大。

### （5）自我遗忘

一件事已经过去了，无论做得对不对、合适不合适，都不要再想它了，特别是不愉快的事，更不要长时间地去回忆。

### （6）自我解脱

自我解脱的目的就是维护自己的自尊心和自信心，求得心理平衡，也叫“酸葡萄”法。只要“酸”不过度，对于调整自我心态还是有帮助的。