**大学生心理健康知识集锦（4）**

1. 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。

1. 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。

1. 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。

1. 心理咨询的对象是哪些人？

答：心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。包括：希望获得更好发展的人（全体大学生）；应当给予适当指导的人（心理困惑）；存在一定心理问题需要提供专业帮助的人（少数个别有不同程度心理障碍）。

1. 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。

1. 我校心理健康教育与咨询中心咨询预约方式有哪些？

答：我校心理咨询的预约方式：①电话预约：屯溪路校区62901251，翡翠湖校区63831525；②今日校园心理咨询板块预约；③来咨询中心现场预约；④通过辅导员等帮助预约。

1. 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绝对化的要求：“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。）

1. 简述人格的特征

答：（1）整体性 （2）稳定性 （3）独特性 （4）社会性

（5）动力性

1. 埃里克森人格发展有哪几个阶段？同时需要解决的危机分别是什么？

答：（1）婴儿期，需要解决的危机是信任与不信任；

（2）儿童早期，需要解决的危机是自主与羞怯、疑惑；

（3）学前期，需要解决的危机是主动与内疚；

（4）学龄期，需要解决的危机是勤奋与自卑；

（5）青春期，需要解决的危机是同一性与同一性混乱；

（6）成年早期，需要解决的危机是亲密与孤独；

（7）成年晚期，需要解决的危机是繁殖与停滞；

（8）老年期，需要解决的危机是整合与失望；

1. 请描述有自杀倾向的个人可能会在言语和行为上有哪些征兆？

答：①言语上：流露出无助或无望的心情或无价值感表达过死的念头,谈论与自杀有关的事；或开自杀方面的玩笑；谈论自杀计划,包括自杀方法、日期和；地点、易获得的自杀工具等直接说:“我希望我已死去”、“我再也不想活了”；间接说出:“我所有的问题马上就要结了”“现在没人能帮得了我”“没有我,别人会生活得更好”“我再也受不了了”“我的生活一点意义也没有”等。

②行为上：出现突然的、明显的行为改变 (如中断与他人的交往，或危险行为增加)；有条理地安排后事；频繁出现意外事故；抑郁的表现。）

1. 情绪状态有哪些？

答案：情绪状态包括：情绪、激情和应激。情绪状态是指在一定的生活事件影响下，一段时间内各种情绪体验的一般特征表现。根据其强度和持续时间可将情绪状态分为心境、激情和应激。①心境是一种微弱、平静和持久的情绪状态。心境具有弥散性和长期性。②激情是一种爆发强烈而持续时间短暂的情绪状态。激情具有爆发性和冲动性,同时伴随有明显的生理变化和行为表现。③应激是出乎意料的紧张和危急情况引起的情绪状态。在日常生活中突然遇到火灾、地震，飞行员在执行任务中突然遇到恶劣天气等，这些突发事件常使人们心理高度警醒和紧张，并产生相应的反应。这是个体在意外刺激作用下必须调动体内全部的能量以应付紧急事件和重大变故。

1. 简述压力的利与弊。

答案：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。

1. 什么是挫折？

答案：指个体在从事有目的活动过程中，遇到了难以克服或自认为无法克服的障碍和干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足时所产生的消极的情绪反应。挫折包含三层涵义：一是挫折情境，即干扰或阻碍意志行为的情境；二是挫折认知，即个体对挫折情境的认知、态度和评价，这是产生挫折和如何对待挫折的关键：三是挫折行为，即伴随着挫折认知而产生的情绪和行为反应，如愤怒、焦虑和攻击等。

1. 如何有效地应对挫折？

答案：①端正认识，合理归因，直面人生挫折；②确定恰当的期望值，淡化动机冲突；③积极做好自我调适，主动进行咨询；④合理运用心理防御机制。

1. 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

1. 自我安慰法（5）善用社会支持系统（6）情绪升华法
2. 霍兰德职业兴趣理论把人的职业兴趣划分为哪几种？

答案：霍兰德职业兴趣共有6种。

（1）社会型：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

（2）企业型：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

（3）常规型：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

（4）现实型：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

（5）研究型：思想家而非实干家,抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

（6）艺术型：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

1. 大学生职业生涯规划中，职业目标确定的原则有哪些？

答案：（1）择己所爱的原则

（2）择己所长的原则

（3）择己所利的原则

（4）择世所需的原则

1. 什么是互补吸引？

答：互补吸引，即个体有时会对那些同自己有着相反的特点的人产生喜欢，或者说，会喜欢那些能补充自己的人格特点的人。 互补因素对人际吸引而言是更为本质的因素，是人际关系亲密持久的深层原因。互补性吸引一般较多发生在交情较深的朋友、夫妻、恋人之间。

1. 如何正确看待首因效应？

答：首因效应，是指交往双方初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断以及由此而形成的对今后交往的影响，亦称第一印象。一方面我们应看到，这是一种广泛存在的普遍心理现象，必须正视并适当加以利用。另一方面要防止这种心理现象可能导致的对人的认知偏差。

1. 请简述学习动机和成就目标理论。

答：学习动机，是推动个体进行学习活动的动力。成就目标理论认为目标可以分为掌握目标和成绩目标。①掌握目标的个体的目标定位在掌握知识和提高能力上，认为达到上述目标就是成功。对自己的评价往往依据任务标准和自我标准。②成绩目标的个体的目标定位在好名次和好成绩上，认为只有赢才算成功。目标表现在自己和别人进行比较，并且根据一般标准来评价自身的表现。

1. 如何才能更好的在大学进行学习？

①大学不仅学习书本知识，更要学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。②积极地修炼个人道德品质，如诚实守信，主动积极，有责任心，团结合作精神。③调整学习归因，为持续学习助力。④遵循记忆规律，建构知识网络。⑤合理安排时间，规划学习内容。⑥树立全面学习观，探索多种学习途径。

1. 大学阶段性心理的矛盾性表现在那些方面？

答：①生理成熟与心理不适的矛盾；②传统性观念与开放性观念的矛盾；③生理需要与社会规范的矛盾。

1. 维护大学生性心理健康的途径有哪些？

答：①掌握科学的性知识；②培养正常的异性交往；③培养健康的性角色行为；④建立负责任的性态度；⑤培养性适应能力；⑥寻求心理咨询。

1. 寻找生命意义感的途径？

参考答案：（1）珍爱生命 接纳自我；（2）认识人的价值 理解生活的意义；（3）勇担生命责任 挖掘潜在力量；（4）有理想有追求 提高生命质量。

1. 什么能给生命带来意义？

参考答案：利他、为理想奉献、创造、享乐主义、自我实现、自我超越等。

1. 请简述引发心理危机的三类主要因素，请每一类列举1-2例。

参考答案：（1）生活压力，如：恋爱问题、上网成瘾、学习经济困难、疾病生理缺陷、就业前途困扰、家庭关系问题等。生活压力会给人带来长期的，不间断的困扰，在负面情绪的积累中容易引发危机。

（2）个人因素、人格偏差：抑郁型人格：自卑、内向 敏感、内心孤独；自恋型人格：追求完美、要强、无知心朋友；边缘型人格：依赖、任性、冲动。

（3）缺乏社会支持：无家庭支持、无同学好友支持、不愿意求助他人、孤独无助。

1. 简述大学生常见的压力源。

参考答案：（1）适应变化的生活（2）与父母分离（3）发展新的人际关系（4）亲密关系的建立（5）日常困扰（6）经济压力（7）学习压力（8）对“重大丧失”的不适应（9）与“自我”有关的不适应

1. 预期毕业后的挑战
2. 人际关系的形成是一个逐步推进的过程，社会心理学家阿特曼等认为良好人际关系的发展分为四个阶段，请问是哪四个阶段？

参考答案：

（1）定向阶段：涉及注意、选择交往对象,与交往对象进行初步沟通等方面的心理活动和行为；

1. 情感探索阶段：双方探索彼此在哪些方面可以建立情感联系,彼此沟通交流更广泛。此阶段有一定初步程度情感卷入。
2. 情感交流阶段：双方关系发生重要变化,信任感、安全感开始建立,沟通深度和广度包括情感卷入更深。彼此有真诚、赞许。
3. 稳定交往阶段：双方的交往开始变得亲密，情感交流会更多。
4. 请简述人际冲突管理基本应对策略有哪些？

参考答案：

（1）竞争策略也叫强制策略，这是一种不合作的方式，通过竞争，必然为了一部分人的利益而牺牲另一部分人的利益。

（2）合作策略是比较开诚布公的策略，能够使冲突双方的利益都得到满足。

（3）回避策略，这是一种消极的策略，既不合作也不竞争，对自己和他人的利益都缺乏兴趣。

（4）迁就策略，这主要是一种合作的倾向，以牺牲自己的利益为代价去满足别人的利益。

（5）折中策略，在合作和竞争都取一种中间状态，寻找一种权宜的可接受的方法，在这一方法中，双方都作出一定程度的让步。

1. 产生考试焦虑的来源？

参考答案：

（1）内部因素：遗传与人格因素，考试动机和自我期望，以往的情绪经验，知识准备和应试技能，身体与睡眠情况；

（2）外部因素：家庭、学校、社会等。

1. 爱的能力是否需要学习？简述爱的能力构成？

参考答案：需要学习

1. 识别爱的能力；
2. 表达爱的能力；
3. 接受爱的能力；
4. 拒绝爱的能力；
5. 解决爱的冲突的能力；
6. 面对失恋的心理承受能力；
7. 保持爱情长久的能力。
8. 危机干预的环节包括哪些？

答：①发现和识别 ②监控 ③干预 ④转介 ⑤善后

1. 情绪具有哪些特点？
2. 情绪是主观意识经验
3. 情绪与需要有连带关系
4. 情绪状态不易自我控制
5. 情绪都有外在独特的表达
6. 大学生常见的心理挫折有哪些？

参考答案：学业挫折、人际挫折、恋爱情感挫折、就业挫折

1. 论述马斯洛的需要层次理论，并结合大学生活应用实例。

答：马斯洛的需求层次理论包括人类需求的五级模型，通常被描绘成金字塔内的等级。从层次结构的底部向上，需求分别为：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需求、[自我实现](https://baike.baidu.com/item/%E8%87%AA%E6%88%91%E5%AE%9E%E7%8E%B0/157610" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E6%96%AF%E6%B4%9B%E9%9C%80%E6%B1%82%E5%B1%82%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AE%BA/_blank)的需求。

应用结合大学生活实际，言之有理即可。