**大学生心理健康知识集锦（5）**

1. **结合自身实际谈谈，人际交往的原则有哪些？**

答：（1）尊重原则：包括两个方面：自尊和尊重他人;自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃;尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值;只有尊重别人才能得到别人的尊重;

1. 真诚原则：只有诚以待人，胸无城府，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊;没有人会喜欢虚情假意，多少夸夸其谈都会败下阵来;
2. 宽容原则：在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突;这时候我们就要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空;人不犯我，我不犯人;人先犯我，礼让三分;不要因为一些小事而陷入人际纠纷，这样我们会浪费很多时间，同时也变得很自私自利变得很渺小;
3. 互利合作原则：互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答;人际交往永远是双向选择，双向互动;你来我往交往才能长久;在交往的过程中，双方应互相关心、互相爱护，既要考虑双方的共同利益，又要深化感情;

（5）理解原则：理解是成功的人际交往的必要前提;理解就是我们能真正的了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设心处地的关心对方;

（6）平等原则：与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看;平等待人就不能盛气凌人，不能太嚣张;平等待人就是要学会将心比心，学会换位思考，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

1. **请结合实例谈如何维护大学生的心理健康？**

答：（1）掌握心理健康知识，包括：阅读相应的书籍、报刊杂志，浏览网络媒体；学习相关课程、听讲座和参加心理健康活动；参与集体培训或专题辅导工作坊;

（2）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;

（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;

1. **请描述一下你对心理咨询的理解，以及如何预约我校的心理咨询？**

答：心理咨询是一个过程，有一系列的步骤；心理咨询是一种特殊的人际关系；心理咨询是一种专业性很强的工作；心理咨询解决的是心理问题以及由心理问题引发的行为问题；心理咨询的最终目的在于促进来访者的成长和发展;

我校心理咨询的预约方式：①电话预约：62901251屯溪路校区，63831525翡翠湖校区；②网上预约网址http://xlzx.hfut.edu.cn；来咨询中心现场预约；④通过辅导员等帮助预约;

1. **心理咨询的对象是哪些人？心理咨询应该遵循哪些原则？**

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（心理困惑的学生）；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的学生）;

心理咨询的原则：保密原则、道德中立原则、时间限制原则、设置边界的原则、自愿原则;

1. **大学生常见的心理疾病有哪些？自己或身边的人出现了常见心理疾病的一些症状该怎么办？**

答：神经症（焦虑症、强迫症）、心境障碍（抑郁症、躁狂症、双向情感障碍）、人格障碍（偏执性人格障碍、反社会人格障碍）、精神分裂症;应对方式包括：主动联系辅导员或家人、主动求助心理咨询、主动去医院做精神状况评估。

1. **请谈谈你对压力的认识，并列举几种合理的压力管理方式。**

答：压力是是指人们在社会适应过程中，对各种刺激作出的生理和行为反应时所产生的一种紧张的心理体验和感受;

压力的要素：①压力源：是指能使个体产生紧张状态的刺激情境或事件;压力是压力源作用的结果;压力虽然是一种体验，但离不开客观刺激——压力源;②认知评价：对压力源的认识反应或主观评价;压力并不直接导致我们的感受和体验，而我们对压力的认识反应或主观评价，决定了我们的感受和体验;③反应应对：对压力源的生理、情绪等方面的反应和应对方式。

进行压力管理一般包括：①觉察自己的压力预警信号；②认知方式重组，调整定位，分解和消除自己的心理负累；③构建和扩展自己的社会支持系统，释放压力；④进行有效的时间管理、建立健康的生活方式。

1. **请列举萨提亚的五种沟通模式，并结合生活实际谈谈原生家庭中亲子关系间的沟通模式以及对自身影响？**

答： ①讨好型(只关注到情境他人)；②指责型(只关注到情境、自己)；③超理智型(只关注到情境)；④打岔型(都没关注到)；⑤一致型沟通(关注到自己、他人、情境)。请结合实例谈。

1. **谈一谈你对人格的了解，并阐述完善人格的途径。**

答：人格是指个人在适应环境的过程中所表现出来的系统的独特的反应方式，它由个人在其遗传，环境，成熟，学习等因素交互作用下形成，并具有很大的稳定性;人格的特点：①整体性；②稳定性；③独特性；④统合性；⑤功能性;

人格分析的角度：（1）人格类型分析，4种人格类型的特点（胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质），3种人格结构分析（本我、自我、超我）；（2）发展阶段分析，青少年向成年早期的过度，处于自我同一性或亲密感建立的心理发展阶段；（3）成因分析，包括生物遗传、家庭环境、社会文化、自然物理因素等;

完善人格的途径：（1）充分了解和接纳自己；（2）积极地重塑人格;

1. **自我意识从内容上，分为哪几种？如何完善自我？**

答：①生理自我是个体对自己的身体、生理状态的认识和体验;它是我们与生俱来的，清楚即可;②心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和感受，包括对自己的智力、性格、气质、性趣爱好、情绪、技能以及人生观、价值观等的认识和体验;③社会自我是个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望，包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权力、义务、责任、力量等的意识;

完善自我的方式：正确认识自我；积极悦纳自我；有效控制自我；不断超越自我;

1. **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;

1. **请阐述大学生有哪些常见的情绪困扰，并结合自己实例分析。**

答：大学生常见的情绪困扰：①自卑;自我评价低，过分的敏感性和掩饰性;②焦虑;是=个体主观上预料将会有某种不良后果或潜在威胁出现时的一种不安情绪，并伴有忧虑、烦恼、害怕、紧张等情绪体验;③抑郁;抑郁是一种感到无力应付外界压力而产生的心境持续低落、悲哀、消沉的情绪体验，压抑、苦闷、体会不到快乐;④愤怒;主要表现：紧张、压抑，忍不住的发泄欲望;产生原因：仇恨积累，长期压抑；应对方式：情绪疏导，适当发泄;⑤冷漠;主要表现：情感缺乏；产生原因：过度忽视；应对方式：有意义的情感连接;

1. **请谈谈你对压力的认识，并列举几种合理的压力管理方式。**

答：压力定义：压力是是指人们在社会适应过程中，对各种刺激作出的生理和行为反应时所产生的一种紧张的心理体验和感受;

压力的要素：①压力源：是指能使个体产生紧张状态的刺激情境或事件;压力是压力源作用的结果;压力虽然是一种体验，但离不开客观刺激——压力源;②认知评价：对压力源的认识反应或主观评价;压力并不直接导致我们的感受和体验，而我们对压力的认识反应或主观评价，决定了我们的感受和体验;③反应应对：对压力源的生理、情绪等方面的反应和应对方式;

进行压力管理一般包括：①觉察自己的压力预警信号；②认知方式重组，调整定位，分解和消除自己的心理负累；③构建和扩展自己的社会支持系统，释放压力；④进行有效的时间管理、建立健康的生活方式;

1. **挫折在人生发展中具有哪些积极意义，结合自己的体会谈一谈。**

答：①挫折可以使人成长得更坚强成熟；②挫折可以使人变得更聪明睿智；③挫折可以锻炼人的意志力;如何有效地应对挫折？ 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. **请谈谈正确处理大学生人际关系的基本原则有哪些， 结合自己的实例分析如何促进大学生的人际交往？**

答：①遵循人际交往的原则：尊重;尊重包括自尊和尊重他人;自尊要做到自重自爱，自信；尊重他人要做到把他人看成是一个独特的人，有价值的人，有潜能的人，可以改变的人，尊重他人是一个人，而首先不是“他是一个怎样的人”即行为;②遵循人际交往的原则：同感（共情）;同感是感受别人的内心世界有如他自己一样，但是永远不能失去“有如”这个特性;同感四部曲：放下主观的参照标准；进行有效的聆听和辨别；感受对方的情绪；将自己所感受的有效的传达给对方;③遵循人际交往的原则：真诚;真诚的表达是建设性的表达真诚，不是破坏性的表达真诚;真诚是自发的自然表现，不是谈话的技巧和技术;促进交往的方法：①遵循人际交往的基本原则：尊重、同感、真诚;② 调整沟通方式，做到一致性沟通;一致性沟通是指能很好地表达自己的愿望，顾及他人的愿望，同时考虑情境;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;④肯定、欣赏的态度;在沟通中，注意寻找对方的优点，及时给对方以肯定，就会让对方感到你很重视他，尊重他，他就愿意与你交往；不要指责对方；不主动给建议;⑤使用幽默;幽默可以打破僵局，也可以化解矛盾；幽默的言行会激发别人对自己产生兴趣，还可以启发自己和别人的智慧;⑥注意非言语沟通;身体可以传达我们的态度;

1. **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（intimacy）、激情(passion) 、承诺(commitment);

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;

1. **请简述职业生涯发展基本理论，并从中选择议中理论看自己的生涯发展历史，你能得到什么启发？**

答：施恩的职业生涯发展理论、金斯伯格的职业生涯发展理论、帕金森的职业—人职匹配理论、萨柏的职业生涯发展理论、格林豪斯的职业生涯发展理论、霍兰德职业兴趣理论、MBTI人格理论、职业锚理论等;选择其中一个理论，结合自己的生涯发展历史谈谈启发。

1. **什么是性心理？大学生性心理的基本特征？维护大学生性心理健康的途径有哪些？**

答： ①性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心里状态和心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等有关的心理状态;②对性知识感兴趣；关注性生理发展；性欲望和性冲动；异性爱慕；性梦以及性行为;

途径：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. **大学生职业生涯规划的意义？**

答：①帮助我们形成生涯觉察，进行自我生涯探索，培养生涯角色意识，明确生涯角色责任；②帮助我们明确阶段性的学习目标，增强我们学习的主动性；③帮助我们发掘自我，发挥个人专长、开发自我潜能、克服发展困阻、避免人生陷阱、获得事业成功；④帮助我们了解来自社会竞争的压力，适应组织发展需要，提高素质、应对挑战；⑤帮助我们实现自我价值最大化;

1. **如何认识心理危机中的个体特征？**

危机反应主要表现在生理上、情绪上、认知上和行为上;

(1)生理方面：肠胃不适、腹泻、食欲下降、头痛、疲乏、失眠、做恶梦、容易惊吓、感觉呼吸困难或窒息、哽塞感、肌肉紧张等;

(2)情绪方面：常出现害怕、焦虑、恐惧、怀疑、不信任、沮丧、忧郁、悲伤、易怒，绝望、无助、麻木、否认、孤独、紧张、不安，愤怒、烦躁、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧、担心家人安全，害怕死去等;

(3)认知方面：常出现注意力不集中、缺乏自信、无法做决定，健忘、效能降低、不能把思想从危机事件上转移等;行为方面：社交退缩、逃避与疏离，不敢出门、容易自责或怪罪他人、不易信任他人等;

(4)行为方面：失眠——染上各种易成瘾的恶习；身体动作迟缓——过度警觉；爱哭——“受迫”式笑容；重复性动作——不想离开灾难现场；严重心理失衡状态导致的冲突性行为：轻生自杀、肢体自残、暴力攻击、离家出走，以及吸烟、酗酒、行为错乱等;

1. **情绪是一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态，情绪有积极的，也有消极的，请就你的经验谈谈负面情绪的积极意义。**

参考答案：

负面情绪包括生气、愧疚、难过、抑郁等;以上种种情绪都是我们在适应环境的过程中逐渐发展起来的重要情绪;负面情绪会给我们带来不适感，但也能使我们在逆境中成长，更加坚强;

（1）生气;这是一种高能量的情绪，可以被用来帮助我们做出反应并采取行动，能使我们有动力克服那些很难逾越的障碍和困难;例如，你被别人欺负、辱骂、甚至殴打了，你就会很生气，那么这种情绪便会给你动力让你做出反击、进行自我保护;

（2）悲伤;这是一种能促进自己深沉思考的反应，能更好地从失去中取得智慧，从而使自己进步;例如，某一次考试没考好、和朋友吵架了很难过，难免会使我们陷入悲伤的情绪，但这种情绪恰恰能引发我们的反思，促进完成改变让我们进步;

（3）后悔;一件事本可以做成，却没有做到，它提醒我们要从中反思自己哪里做得不够好，再次面对此类问题时，应该如何调整把他做对;

（4）恐惧;这是一种高能量情绪，恐惧可以提高我们神经的灵敏度，让我们在遭遇危险时，能够第一时间反应并做出自保的行为;当然，当我们觉得自己的能力不足以驾驭某件事，也会产生害怕、紧张的情绪，它是在提醒我们要加把劲去提高自己;

（5）纠结、左右为难;在面临选择时，我们并不知道到底什么才是自己最想要的、什么才是对自己来说最重要的;它恰恰提醒了我们应当重新梳理自己，帮自己明确到底什么才是自己最想要的;

（6）自卑;对于个体来说，自卑也恰恰是前进的动力，因为觉得自己不够好、觉得自己还不足以有能力驾驭很多事，所以才会有自卑的情绪，但恰恰是这种自卑，让我们不断努力、学习、突破，进步自己;

无可奈何;

（7）内疚、惭愧;我这次没有做好，让我感到非常内疚、自责，我发誓要找到方法，让我下次做到更好;

（8）紧张;紧张告诉我现在这件事很重要，他在提醒我要用更加认真、专注的态度，把事情做好;

（9）讨厌;因憎恶某事，思维提醒我们要摆脱或是改变的信号，帮助我们去找出改变及摆脱的方法;

（10）压力;压力转变为动力之前的准备，就像弹簧一样，压得越底，弹力越大（只要别被压垮）;

（11）忧虑;一种高能量的情绪，它能让我们把注意力集中在一个可能会发生、但后果令我们担心的事件上;它让我们处于精力集中的状态，并为我们提供为该事件做好准备的能量;

通过发掘负面情绪中的积极力量，就是在培育我们的乐观品质;不过任何负面情绪过度都是有害身心的，当负面情绪已经超过我们的承受能力，就要学会适当调整或者寻求帮助。

1. **论述当我们遭遇人际冲突时，可以采取哪些应对策略，以及这些策略的使用条件？**

（1）回避策略：这是一种逃避冲突的方式，即选择不作为的策略，对冲突不予处理;适合的情境有：1）这个问题很小，或者对你来说不太重要2）你感觉不可能满足自己的需要3）情绪非常激动4）处理冲突的时间很充足

（2）竞争策略：也称强迫策略，即一方在冲突中不惜一切代价寻求自我利益的满足，不考虑他人的需求;适应的情境：1）有苛刻的时间限制2）对自己的根本利益有关3）己方处于绝对优势地位

（3）顺应策略： 这是一种向对方让步的作法;牺牲自己的目标适应对方的要求;适合的情境：1）这个问题对你不太重要2）对你来说人际关系远比你的目标更重要3）为了表示你的宽容4）在这个问题上你无法赢得胜利

（4）折中策略：这是一种双方“各让一步”的策略;冲突双方都放弃自身的部分利益，以便在一定程度上满足双方的部分需求;适应的情境1）双方势均力敌2）时间紧迫3）合作策略和竞争策略都不奏效

（5）合作策略：也称整合策略;指双方均关注满足双方的需求，寻求彼此都能接受的解决途径，使彼此的目标都能达成;适应的情境1）有足够的时间来处理冲突2）双方有良好的感情基础，都有采取合作的意向3）涉及的问题对双方都很重要。

1. **请以抑郁情绪为例，论述如何有效的管理情绪。**

抑郁情绪是感到压抑和忧愁的情绪，是一种感到自己无力应付外界压力而产生的消极情绪;她的主要表现如下：

情绪表现：强烈而持久的悲观，对周围的一切都失去兴趣，对自己的未来感到失望;

1. 认知表现：往往以偏概全，过分关注事物的消极面，贬低积极面;
2. 自我评价：对自己持否定的态度;
3. 人际交往：自卑感很重，总处于退缩不前的状态;朋友少，不愿参加学生活动，感到孤独、寂寞;

缓解抑郁情绪的方法有：改变不良认知;树立自信;经常清零;学会转移抑郁情绪;增进交流，寻求的社会支持系统。

1. **人际交往是人的最基本的需要，人的一生都是在与他人交往中度过的，作为一名学生，应该如何提高自己的人际交往能力呢？**

答案：作为大学生要提高人际交往的能力，不仅要遵循一定的人际交往的原则和掌握一定的人际交往的技巧，还要形成良好的交往风度;具体如下：

（1）掌握人际交往的技巧：“走出自我小天地”、给人以真诚的赞美学会感激、把每个人都看成重要人物、记住对方的名字

（2）形成良好的交往风度：精神状态饱满、衣着要整洁大方、言谈举止文明、态度诚恳大方、学习倾听技能

1. **从你的气质、兴趣爱好、个性、人格等多方面，谈谈你对未来的规划。**
2. **心理危机干预的流程？请根据整个流程或者某个步骤举例具体说一说。**

答案：发现与识别，转介，干预，监控

1. **什么是动机冲突？分类有哪些并举例说明？**

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;

（1）双趋冲突是同时并存两种能满足需要的目标，他们具有同等的吸引力，但只能选择其中之一时所产生的动机冲突;即所谓的“两者都想要，只能得其一”;比如：①鱼和熊掌不可兼得;②忠孝两难全;

（2）双避冲突是同时遇到两个力图回避的威胁性目标，但只能避其一所产生的冲突;即“两个都不想要，但只能不要一个” 比如： ①进退维谷;②前有狼，后有虎；

（3）趋避冲突是同一个目标既有吸引力，又有排斥力，人既希望接近，同时又不得不回避，从而引起的冲突;即“一个事物既想要又害怕得到”；比如：①高考后，学生想要报考名校，又害怕竞争太激烈；②女生爱吃糖又怕长胖③临近考试，学生想要出去玩，又害怕成绩考不好；

（4）多重趋避冲突是对含有吸引力与排斥两种力量的多种目标予以选择时所发生的冲突;比如：①大学生就业；②大学生选课；③跳槽。

1. **请结合个人成长经历谈一下生命的意义是什么？**

答：每个人对“生命的意义是什么”这个话题都会有不同的注释，在我看来生命的意义就是关于生命的积极思考，是个人正在努力实现的自己给予高度评价的生命目标;人生最大价值与生命的意义就是追求不断的自我发展与成长;在短暂的生命过程中不断追求完美，正事生命的挫折与轮回;总之，人生的过程要好好去创造！