



深圳大学
心理辅导中心

大学生心理健康知识手册



深圳大学心理辅导中心

2018 年 10 月



前言

亲爱的同学：

你正处在人生中最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断发展的时期。经历过这一时期，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。

成长的道路上会充满各种挑战。有谁在成长过程中不曾迷茫忧郁、不曾体验过孤独无助的感觉呢？生理的成熟、心灵的茫然、学业的压力、情感的困惑、人际的冲突等等，都有可能成为成长路上的障碍。如何更好地度过这一时期，让你的身心健康、心灵丰盈、全人成长，这需要你积极的面对和勇敢的践行。

为此心理辅导中心愿意成为你的心灵朋友，精心编辑了这本《大学生心理健康知识手册》，适时陪伴你、协助你一起面对成长的挑战，经历成长的痛苦和欢乐，拥有圆融的生命力。

心理辅导中心 周红老师

2018年10月23日于凌霄斋113



目录

一、心理辅导篇

1. 学校有心理帮助的专业机构吗？	1
2. 心理辅导中心在哪里？	1
3. 心理辅导中心主要做什么？	2
4. 心理辅导中心为在校生提供哪些服务？	2
5. 学校是否开设有关心理健康的课程？	2
6. 心理辅导中心有微信公众号吗？	3
7. 心理辅导中心会组织哪些教育宣传活动？	3
8. 什么是心理辅导？	3
9. 心理辅导是保密的吗？	4
10. 学校有哪些形式的心理辅导？	4
11. 什么时候需要个别心理辅导？	4
12. 心理辅导前需要准备什么？	5
13. 辅导老师做些什么事？	5
14. 在辅导过程中我必须做什么？	5
15. 经过辅导后，我会完全改变吗？	6
16. 什么是团体心理辅导？	6
17. 学校有心理热线吗？	6
18. 什么时候需要转介？	7
19. 什么时候需要心理危机干预？	7
20. 为什么要参加心理健康普查？	7
21. 心理健康普查是怎样开展的？	7
22. 什么是朋辈辅导？	8
23. 学校有朋辈辅导的学生组织吗？	8

24. 校“心协”主要做什么？	8
25. 心理委员主要做什么？	9
26. 二级（学院）心理辅导站主要做什么？	9
推荐资源：	9

二、心理健康篇

1. 健康仅仅是没有疾病吗？	11
2. 什么是心理健康？	11
3. 怎样算是心理健康呢？	11
4. 大学生心理健康的标准是什么？	12
5. 聪明就是智力正常吗？	12
6. 情绪健康的人总是快乐的吗？	12
7. 意志健全的人是指有勇气的人吗？	12
8. 怎么理解人格完整呢？	13
9. 悦纳自己是什么样的图像？	13
10. 朋友多就是人际和谐吗？	13
11. 你的适应能力强吗？	13
12. 如何理解心理行为恰当？	14
13. 马斯洛提出的心理健康标准有哪些？	14
14. 只有心理不健康的人才需要参加心理健康宣传活动？	14
15. 举办心理健康宣传月的主旨是什么？	15
16. 大学生有自己的心理健康日吗？	17
17. 你了解“世界睡眠日”吗？	17
18. 你知道“世界预防自杀日”吗？	18
19. 设立“世界精神卫生日”的目的是什么？	18
20. 你知道有“世界艾滋病日”吗？	19
推荐资源	20

三、心理困境篇

1. 人有哪几种心理状态?	22
2. 什么是心理困扰?	23
3. 大学生有哪些常见心理困扰?	23
4. 如果产生心理困扰, 怎么办?	23
5. 什么是心理问题/障碍?	24
6. 怀疑自己有心理问题或障碍, 怎么办?	24
7. 什么是精神疾病?	24
8. 感觉同学有心理障碍或疾病, 怎么办?	24
9. 哪些同学需要大家及时伸出援手?	25
10. 抑郁情绪和抑郁症是一回事吗?	25
11. 抑郁症有哪些表现?	27
12. 怎样处理抑郁情绪?	27
13. 怀疑有抑郁症的倾向, 怎么办?	27
14. 焦虑情绪与焦虑症是一回事吗?	28
15. 焦虑症有哪些表现?	28
16. 如何缓解焦虑情绪?	28
17. 经常感到焦虑不安, 怎么办?	29
18. 恐惧情绪和恐惧症是一回事吗?	29
19. 常莫名感到特别恐惧, 怎么办?	30
20. 生活中的“强迫现象”就是强迫症吗?	31
21. 强迫症如何自我疗愈?	32
22. 上网时间长就是网络成瘾吗?	32
23. 上网到难以自拔, 怎么办?	34
24. 拖延行为就是拖延症吗?	34
25. 有拖延的习惯, 怎么办?	35
26. 失眠, 该怎么办?	35
推荐资源	36

四、心理适应篇

1. 什么是心理适应吗？	37
2. 大学新生在那些方面需要心理适应呢？	37
3. 大学生活中有哪些自我成长任务？	38
4. 为什么来上大学？	38
5. 上来大学有些感到迷茫，怎么办？.....	38
6. 大学是个自由的殿堂吗？	39
7. 刚进大学，很想家怎么办？	39
8. 自感不再优秀，怎么办？	39
9. 如何重新确立自我形象？	39
10. 为什么很在意他人的想法？	40
11. 自卑是如何产生的？	40
12. 如何增强自信？	41
13. 常常有“众人皆醉我独醒”之感是什么心理？.....	41
14. 如何走出自负怪圈？	42
15. 追求完美有什么问题？	42
16. 如果有完美主义倾向，可以做些什么？	43
推荐资源	44

五、学习心理篇

1. 大学学习和中学学习有哪些不同？	45
2. 大学学习的本质特点是什么？	47
3. 谁在学？	47
4. 为何学？	47
5. 目标对于人生发展到底有多重要？	48
6. 向谁学？	48
7. 学什么？	49
8. 如何学？	49

9. 大脑两半球的基本功能有哪些？	50
10. 大学理工科和文科在思维能力上有差异吗？	50
11. 大学理工科和文科的学习特点有不同吗？	51
12. 大学文科课程有哪些特点？	51
13. 大学理工科课程又有哪些特点？	51
14. 大学生常见的学习困扰有哪些？	52
15. 如何看待你的专业？	53
16. 如何利用大学的课堂？	53
17. 分数代表的意义是什么？	54
18. 大学图书馆对大学生的学习有什么作用？	54
推荐资源	54

六、情绪管理篇

1. 什么是情绪？什么是情感？	56
2. 情绪与情感是一回事吗？	57
3. 如何理解情绪情感与认识过程的关系？	57
4. 如何察觉情绪的表现？	58
5. 人类最基本的情绪表现有哪些？	59
6. 人有多少种情绪？	59
7. 如何理解情绪表现状态？	60
8. 人的情感有哪几类？	60
9. 情绪情感对人的作用有哪些？	61
10. 什么是情绪智力？	61
11. 情绪真正的来源是什么？	62
12. 情绪是问题吗？	63
13. 合理情绪疗法是什么？	63
14. 不合理信念的特征是什么？	64
15. 人常见的不合理信念有哪些？	64

16. 如何与不合理信念对话?	65
17. 如何解读负向情绪的正面意义?	65
推荐资源	66

七、人际关系篇

1. 什么是人际关系?	67
2. 什么是人际交往?	68
3. 人际关系与人际交往是一回事吗?	68
4. 一个人究竟能单独呆多久?	68
5. 你知道蒙塔尔实验吗?	69
6. 人际交往对我们成长有多重要?	69
7. 一个人需要哪些人际关系?	70
8. 人际交往基本要素有哪些?	70
9. 大学生主要的人际关系有哪些?	70
10. 大学生人际交往有什么特点?	71
11. 影响大学生人际交往的心理表现有哪些?	71
12. 大学生常见的人际交往困扰有哪些?	72
13. 影响人际交往的心理效应有哪些?	72
14. 人际交往中如何表现得体, 受人欢迎?	73
15. 你听说过人际交往中的“73855”定律吗?	73
16. 在人际交往如何保持适当的人际距离?	74
17. 当你烦恼自己朋友较少、想结识新朋友又不得法, 怎么办?	74
18. 如何处理与异性相处的不安?	75
19. 怎样和不同性格的舍友相处呢?	76
20. 不善言谈的人如何交朋友?	76
21. 生活中有效人际交往的小策略有哪些?	77
推荐资源	77

八、恋爱与性篇

1. 什么是两性关系？	79
2. 成熟的两性关系的标准是什么？	79
3. 两性的心理差异有哪些？	80
4. 什么是亲密关系？	80
5. 什么是爱情？	80
6. 你知道爱情三角理论吗？	81
7. 斯滕伯格的爱情类型有哪些？	81
8. 大学生对爱情有哪些认知误区？	82
9. 幸福爱情观是怎样的图景？	83
10. 建立健康的爱情关系，需要培养哪些爱的能力？	83
11. 要不要在大学谈恋爱？	84
12. 爱上一个人怎么办？	85
13. 如何拒绝我不喜欢的人的追求？	85
14. 如何处理恋爱冲突？	86
15. 如何看待失恋？	86
16. 怎么疗愈失恋的痛苦？	87
17. 爱与性是怎样的关系？	87
18. 性对你的意义是什么？	88
19. 为什么大学生要接受科学、正规的性教育？	88
20. 谈恋爱时可以有婚前性行为吗？	89
21. 处理性问题有哪些原则？	89
推荐资源	90



一、心理辅导篇

充分了解和运用大学所拥有的资源，让我们的大学生活更加健康美好。

心理辅导中心是学校的一个重要资源，她可以帮助你在大学生活中更加健康、成功和幸福。

当你希望：情绪更稳定

人际更和谐

人格更完善

人生更正向。

心理辅导中心就在你身边，欢迎你来访！

1. 学校有心理帮助的专业机构吗？

我校学生部下设专业心理帮助机构——心理辅导中心，致力于为全校大学生提供心理健康与成长服务；同时成立了“心理健康教育教研室”，主要开展大学生心理健康教育与研究工作；并作为“青春健康教育基地”执行机构，竭诚为全校大学生提供爱、性与生殖健康的教育与服务。一套人马三块牌子。

心理辅导中心现有专职心理辅导老师 6 名，兼职心理辅导老师数名。

配备预约等候室、心理辅导室、团体辅导室、沙盘游戏辅导室、心理宣泄室等。

2. 心理辅导中心在哪里？

前海校区：桃李斋 101-105，凌霄斋 101-109、112-114

西丽校区：山楂树 301-303

预约电话：26978022（24 小时）

预约地点：桃李斋 101 室

辅导时间：周一至周五

上午 08:30-12:00

下午 14:00-17:00（夏时制 14:30 -17:30）



3. 心理辅导中心主要做什么？

心理辅导中心以“全人成长、全员协同、全程关怀”为宗旨，本着对大学生高度负责的态度，为大学生在学习、生活、工作及人际交往等方面出现的困扰与不适，提供认真、全面、专业的心理健康教育与辅导，帮助大学生学会客观、全面认识并接纳自我，并进一步领会正确处理人与自身、人与他人、人与社会之间关系的“人生智慧”，协助大学生拥有造就成功人生和幸福人生的能力。

4. 心理辅导中心为在校生提供哪些服务？

(1)专业心理辅导：同学可通过拨打预约电话 26978022 或直接到桃李斋 101 预约辅导。

(2)心理健康普查：每年开展两次，9 月位新生心理健康普查；4 月为全体本科生年度心理健康普查。

(3)健康知识宣传：通过多阶段、宽角度、全方位开展心理健康宣传活动，包括新生入学教育、宣传月/周/日活动、主题活动及线上宣传。

(4)心理健康教育：心理健康教育教研室开设心理健康线上/线下课程。

(5)心理危机干预：同学和老师发现心理危机情况，可第一时间拨打 24 小时“心语热线” 26978022，请求立即干预。

(6)指导课题研究：每年开展“心语杯”大学生心理健康课题研究大赛，同学们可以报名参赛并请老师指导。

5. 学校是否开设有关心理健康的课程？

心理辅导中心（心理健康教研室）每年面向全校开设以下线下课程：

《青年健康心理学》

《生命教育课程：系列心理电影赏析》

《朋辈心理辅导训练课程》

2019 年起将开设 MOOC 课程《大学生心理成长》

同学们可以选修这些课程了解心理健康教育知识。



6. 心理辅导中心有微信公众号吗？

心理辅导中心有微信公众号。

2015 年 11 月，我校心理辅导中心公众号正式开通。截止 2018 年 9 月底，公众号已推送图文 160 多篇，包括心理辅导中心工作动态、心理健康知识等。

名称：SZU 心理辅导中心； 微信号：szuxlfdzx2015



7. 心理辅导中心会组织哪些教育宣传活动？

心理辅导中心每年会组织各种心理健康教育宣传活动，同学们如果了解，可以留意校园公文通和心理辅导中心微信公众号。宣传活动主要包括几个方面：

- (1)新生心理健康教育活动（每年 9-11 月）；
- (2)开展心理健康宣传日（如睡眠日、精神卫生日、大学生心理健康日等）、系列主题宣传活动（常年）；
- (3)开展心理健康宣传月活动（每年 4-5 月）；
- (4)发行《青春健康》杂志(季刊)，同学们可以到图书馆、办公楼、学生事务中心自行取阅。
- (5)其它日常的心理健康教育宣传活动。

8. 什么是心理辅导？

心理辅导是通过心理辅导老师与来访同学建立一个具有治疗功能的关系，协助来访同学面对、处理困扰，进而协助学习认识自己、悦纳自己，获得心理成长。

个别心理辅导时间为每次 50 分钟，特殊情况例外。



心理辅导中心为深圳大学在校生提供免费心理辅导服务。

9. 心理辅导是保密的吗？

心理辅导老师对来访同学的辅导内容是严格保密的，未经来访同学许可，不能泄露来访同学隐私。保密例外是一旦有危害生命安全须及时通报和干预。

10. 学校有哪些形式的心理辅导？

(1)个体心理辅导：辅导内容包括入学适应、个人发展、学习生活、人际关系、情绪管理、人格完善、恋爱与性、生涯规划等。

(2)团体心理辅导：内容包括大学生活适应、情绪压力处理、人际沟通、自信训练、异性交往等。

(3)电话心理辅导：开设 24 小时“心语热线”（26978022）。

(4)朋辈心理辅导：经过专业培训的朋辈辅导员（大学生心理健康教育协会成员、班级心理委员），适时关怀身边同学。

11. 什么时候需要个别心理辅导？

当你觉得生活失控；不满意人生方向；对于作有建设性的决定感到不易时；感觉自己的潜能少量开发时，你可以勇敢地走进心理辅导室并坦诚地讲述自己的心理需要。

勇于求助本身就是心理健康的一种表现。

具体有三类辅导：

(1)心理适应辅导：面向新生入学适应，帮助来访同学认识新环境、新生活，建立新目标，处理情绪困扰与心理压力，提高适应能力。包括学习压力、情绪管理、人际关系等。

(2)心理问题辅导：面向学生心理困扰及问题，通过系统的心理辅导，帮助来访同学面对且看见心理困境，学习处理心理问题的态度与策略，以恢复心理平衡。包括抑郁症、焦虑症、人格缺陷等。

(3)心理发展辅导：面向学生成长需要，帮助来访同学更好地认识自我，探索成

长潜能，获得更智慧的生命力量。包括个人目标建立、个人成长困惑、自信养成等。



12. 心理辅导前需要准备什么？

不需要做什么特别的准备，按照你自己的方式去就好啦。真实最重要。你自己的任何情绪，无论是担心、犹疑、紧张、甚至是不屑一顾都是真实的。

如果不熟悉心理辅导中心的地址，请提前查询好路线，提前十分钟到达心理辅导接待室。心理辅导老师会在你们约定的时间准点出现。

第一次辅导中，老师一般会做基础评估，并和你明确心理辅导的设置（辅导目标、辅导双方的权益与职责等）。你在期间有任何疑问，尽管问和表达。开始辅导时，你可以跟老师说出任何你的想法，如果对辅导本身有任何疑问，也都可以跟你的辅导老师讨论。

13. 辅导老师做些什么事？

好的辅导老师不会试图为你解决问题，那样只会造成你的依赖心理。他们会协助你如何更有效地应对问题，陪伴你在生活中学习创造更多的乐趣，善用自己的优点，成就自己的理想。

辅导老师都经过专业培训，辅导语言和言语都具治疗性，会协助你倾听内心的声音。他们会与你一起探讨你的思想、感受及行为，并引导你拟定自己的解决方案。他们的最终目的在于协助你如何成为自己的心理咨询师。即心理辅导是助人成长而不是代替人成长。需要强调的一点是：心理辅导一个很重要的特点就是具有保密性。辅导老师有良好的职业道德修养。

14. 在辅导过程中我必须做什么？

一般而言，你要和辅导老师合作。辅导关系最具治疗性，辅导双方一旦建立起尊重、真诚的信任关系，辅导的有效性即开始不断地呈现。



为此，在心理辅导过程中，你需要告之，你想从生活中得到什么、你想改变的方向，以及在自我了解方面你想要进行到何种程度，把辅导视为一个自我发掘的过程，从所获得的新资讯中做出新的决定，采取有效的行动方法。辅导老师可能一开始与你讨论你生活中的隐私，你会感到不自在，当信任感逐渐增加时，你会比较愿

意敞开心胸分享你的想法和感受。

15. 经过辅导后，我会完全改变吗？

辅导不会使你的人格产生重大改变。你需要的不是大翻修，而是些微的调整。辅导老师将协助你找出阻碍你的不合理想法。你将学会如何批判性地评估自己的假设。辅导将协助你如何以建设性的思考方式取代自我挫败的想法。如果你发现很难表达快乐、愤怒、害怕或罪恶感，辅导可帮助你学习表达情感。假使你的做法无法使你达成目标，那么辅导老师会发掘另一条路让你走。

16. 什么是团体心理辅导？

运用团体的情境，由心理辅导老师通过心理辅导的理论与技巧，协助团体成员获得对成长困惑的认识，以建立正确的认知观念和健康的态度行为。辅导对象通过招募方式、由有相同或相似困惑的成员组成。人数 10-20 人为佳。

17. 学校有心理热线吗？

学校有心理热线——“心语热线”，是由深圳大学学生部心理辅导中心主持并提供技术指导，大学生心理健康教育协会（简称校“心协”）承担日常运作，协会中优秀的朋辈辅导员为主力接线员的心理服务热线。其目的是为在校同学提供一个宣泄情绪、缓解烦恼的心理支持和帮助平台，一同关注心理健康，积极悦纳自我，提升生活质量。

热线指导老师：周红老师

心语热线电话：26978022

热线开放时间：每天 24 小时



18. 什么时候需要转介?

(1)身边同学、心理委员和各学院的转介。发现有表现抑郁、悲伤、恐惧、愤怒等情绪，持续时间超过一个月，不能自拔或劝解无效，并伴有自残或攻击、暴食或厌食、失眠、不上课等行为的同学，需要转介心理辅导中心。

(2)心理辅导中心的转介。超出心理辅导范围、呈现严重心理危机或精神疾病的

学生，由学生自行或家人/学院学生工作负责人陪同，前往精神专科医院就诊。

19. 什么时候需要心理危机干预?

心理危机是一种认识，当事人认为某一事件或境遇是个人的资源和应付机制所无法解决的困难，除非此时缓解，否则会导致情感、认识和行为方面的功能失调，包括陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、冷漠、焦虑，以及植物神经紊乱和行为障碍，严重的有自杀想法或行为。

心理危机干预的宗旨是生命高于一切，减少当下痛苦就是减少自杀可能性。

20. 为什么要参加心理健康普查?

心理健康普查，是采用心理健康普查量表进行大批量调查测试。心理健康普查就像身体体检一样，对心理健康进行检查。

参加心理健康普查，可以帮助同学们了解自己的心理健康状态，及时关注心理成长的信号，发现心理困扰，从而得到及时的帮助。

21. 心理健康普查是怎样开展的?

我校心理健康普查分为新生心理健康普查和年度心理健康普查。

心理健康普查通过校园局域网在线测试的方式进行。一次心理健康普查测试时间约 10-15 分钟。

新生心理健康普查，时间在每年 9 月，采用大学生心理健康调查表（UPI）和艾

森克人格问卷（EPQ）进行测试。组织在学校计算机教室进行。

年度心理健康普查，时间在每年 4 月，采用症状自评量表（SCL-90）进行测试。学生自行用手机登录参与测试。

22. 什么是朋辈辅导？

大学生朋辈心理辅导是指由通过一定专业培训的朋辈辅导员对同学提供的陪伴倾听、精神支持、个人开放、经验分享等心理互助活动。

由于同龄/同辈之间在价值观、学习经验、生活方式，及所关注的问题等方面具有较多的共性，因此，朋辈心理辅导能对求助同学起到较好的示范、参考、安慰、



大学生心理健康知识手册

鼓励、劝导和支持等作用，是对专业心理辅导作用的一种补充。

23. 学校有朋辈辅导的学生组织吗？

有两支力量：大学生心理健康教育协会和班级心理委员。

深圳大学大学生心理健康教育协会,简称校“心协”，是在深圳大学学生部的大力支持下，在学生辅导中心的专业指导下成立的。由关注心理健康和热心于普及心理健康知识的同学自愿参加，通过学习心理健康知识、开展朋辈辅导活动等多种途径履行自我成长、助人自助的理念。

班级心理委员制度。为了全面建立心理健康教育与辅导体系，辐射到每个班级的学生，我校在每班设立班级心理委员 2 名（男女生各一名）。心理委员是自荐或推荐的正向乐观、热心助人的同学，为班级学生干部，由学院直接管理，是学院心理辅导站的重要工作队伍，由心理辅导中心进行专业培训和督导。

24. 校“心协”主要做什么？

大学生心理健康教育协会，简称校“心协”，成立于 2002 年 4 月 19 日。

校“心协”是我校心理健康教育的一支重要力量，成为心理辅导中心老师的重要助手，也是我校朋辈心理辅导的重要推展者。

校“心协”主要有两大项工作：

(1)协助学生部心理辅导中心开展心理健康知识宣传活动（如心理健康宣传月、5.25 大学生心理健康日等）和朋辈辅导活动（如班级团队凝聚力培训、人际关系训练营、心理电影赏析等），

(2)自主开展协会内部培训与各项学习活动，关注且践行个人成长。包括生命愿景、情绪管理、同理心训练、团体协作、朋辈关怀技巧等学习内容。

25. 心理委员主要做什么？

心理委员主要在班级开展工作：

- (1)宣传普及心理健康知识和开展心理健康主题活动；
- (2)建立班级同学情绪档案；
- (3)及时发现、关注、帮助或转介情绪异常的同学；
- (4)参与和推展学院、心理辅导中心的相关心理健康教育活动。



大学生心理健康知识手册

26. 二级（学院）心理辅导站主要做什么？

二级（学院）心理辅导站是心理辅导中心在各学院建立的延伸机构，以推进和落实心理辅导中心开展各项工作。

二级心理辅导站主要开展以下几个方面的工作：开展有关心理健康知识的宣传教育，组织团体或班级心理健康活动，结合专业特点开展新生适应性教育、个人发展与生涯规划教育；针对群体性的心理问题积极开展团体心理训练；初级评估和及时转介有严重心理问题或疑似精神障碍的学生到学校心理辅导中心，并协助干预；负责所属学院班级心理委员的行政管理。

推荐资源：

◆ 心理书籍

- (1)朱建军著. 走出迷惘——增强你的人格魅力[M], 安徽人民出版社, 2009
- (2)戴尔·卡内基著, 赵虚年译. 人性的弱点[M], 中国妇女出版社, 2006

(3)西格蒙德·弗洛伊德著，孙名之等译．梦的解析[M]，国际文化出版公司出版社，2013

◆ 参考文献:

(1)周红主编．我是新手——大学生活适应手册，深圳大学学生部，2011

(2)周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012

[返回目录](#)



二、心理健康篇

大学生涯是人生旅途的重要阶段，也是生命成长的重要时期。

让我们关注自己的心理健康，认识自己、悦纳自己，探索成长可能，迈向自我实现！

1. 健康仅仅是没有疾病吗？

联合国世界卫生组织（WHO）早在 1948 年成立之初的《宪章》中就指出：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且使身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

1989 年 WHO 对健康作了新的定义，即“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”。

2. 什么是心理健康？

心理健康是一种高效且满意的、持续的心理状态。

个体在这种状态下，其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态，而且具有正常的适当的调控能力，并能充分发挥其身心的潜能，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

3. 怎样算是心理健康呢？

1946 年，第三届国际心理卫生大会为心理健康下过一个定义：

“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

该次大会也认定心理健康的标志是：

(1)身体、智力、情绪十分协调；(2)适应环境，人际关系中彼此能谦让；(3)有幸福感；(4)在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。



4. 大学生心理健康的标准是什么？

一般认为，心理健康的大学生应符合以下标准：智力正常；情绪健康；意志健全；悦纳自我；人格完整；人际和谐；适应力强；行为适当。

同学们在对照这些标准了解自己时需注意：

- (1)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面；
- (2)心理健康是一个动态的过程，会随着成长环境的变化而改变；
- (3)绝对的心理健康只是一种理想，而心理健康的标准为我们指明了方向。

5. 聪明就是智力正常吗？

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等的综合水平。而聪明与否是判断一个人智力高低的评价概念，即智商范畴。

一般来说，大学生的智力是正常的，其智力的总体水平高于同龄人，关键是看大学生的智力是否正常地、充分的发挥了效能。

6. 情绪健康的人总是快乐的吗？

情绪是情绪健康的主要标志是心情愉快和情绪稳定。情绪健康的人也会有不快乐，这本身不是问题，问题的关键在于如何面对不快乐。

大学生能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望；情绪稳定，具有调节管理自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

7. 意志健全的人是指有勇气的人吗？

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。相比勇气，意志健全具有更为丰富的内涵。

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，善于分析情况、能适时地作出决定并运用有效的方式解决所遇问题，在困难和挫折面前，坚韧、有毅力、心



理承受能力强，在行动中言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

8. 怎么理解人格完整呢？

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

大学生的人格完整表现在：一是人格结构各要素完整统一，能力、气质、性格和动机、兴趣、信念、世界观等平衡和谐发展，无明显缺陷与偏差；二是具有自我同一性，需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，即具有自我一致的情感与态度，自我贯通的需要和能力，自我恒定的目标和信仰。

9. 悦纳自己是什么样的图像？

悦纳自己就是合理的评价自己，无条件地、全盘地接受你自己，不管是你的长相、学识和优缺点。

一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值，能对自己的能力和性格做出合理的评价，既不自惭也不自傲；能够自我悦纳，喜欢、接受自己，自爱适度即不会跟自己过不去；对自己的生活目标也能切合实际，正视现实，积极进取。

10. 朋友多就是人际和谐吗？

人际是人与人之间的交际和交往。人际和谐是指以爱心、良心和责任心为前提，人与人之间的友爱互助、各尽所能、共生共赢的祥瑞样态。为此朋友多不等同于人际关系和谐。

大学生和谐的人际关系应体现在：乐于与人交往，且交往动机端正，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在良性的交往中保持独立完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价别人，在交往中善于取长补短，宽以待人，友好相处，乐于助人。

11. 你的适应能力强吗？

社会适应是指个体与客观现实环境保持良好秩序。社会适应良好意味着个体积

极调整、适应社会环境，不让自己长期处于一种封闭、压抑的状态。

较强的适应能力是大学生心理健康的主要特征：能顺应大学的学习、生活和人



大学生心理健康知识手册

际关系，迅速完成好从中学到大学的转变；对所在学校自然环境有较好的适应能力；能和社会保持良好的接触。

12. 如何理解心理行为恰当？

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有独特的心理行为表现。

大学生心理表现有其年龄特征：智力发展达到高峰，思维活跃、批判性思维增强；有着空前强烈的自我意识和独立精神；体验着丰富的情感生活和强烈的社交需求；正积聚着正向的意志力和行动力；正处于由半幼稚走向成熟的阶段。

13. 马斯洛提出的心理健康标准有哪些？

(1)有足够的自我安全感；(2)能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；(3)生活理想切合实际；(4)不脱离周围现实环境；(5)能保持人格的完整与和谐；(6)善于从经验中学习；(7)能保持良好的人际关系；(8)能适度地发泄情绪和控制情绪；(9)在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；(10)在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

14. 只有心理不健康的人才需要参加心理健康宣传活动？

不是的，每个人都需要学习一些心理健康知识。因为凡是有人的地方就有心理学。也就是说，有人的地方就有人的心理活动、心理发展与困扰，就有了心理学知识的用武之地。

(1)关注心理健康，受益一生。学习和应用心理学是每个人更好生活的保障，第一，有助于认识内外世界，可以加深我们对自身和他人的了解，获得良好的存在感；第二，有助于形成合理思维和人生态度，可以更智慧地去学习、生活、工作，获得圆融的生命力。

(2)关注心理健康，人人有责。每个人都有着自己的心理需要和成长，为此需要亲力亲为去育心、护心，一要从现在做起，面对生命中每一个不期而遇的挑战，学

习更自如地前行；二要从自己做起，反省自我生活观念、自省情绪行为，学习更自在地生活。

(3)拥有良好心态，自己营造。俗话说，病从口入，病由心生。一方面，心理问题预防重于治疗。心理学帮助我们懂得如何和自己对话，少犯“低级错误”；另一



大学生心理健康知识手册

方面，善于面对心理问题。心理学协助我们凝聚全部勇气、意志和坚定的信念，走进困境战胜它。

15. 举办心理健康宣传月的主旨是什么？

通过集中一个月一系列心理健康教育宣传活动，积极分享心理健康的意义，大力普及心理健康知识，协助同学们进一步增强心理健康的自觉意识，学习更好地自我调节，养成积极向上的心态，逐步营造一个“人人关注心灵健康成长”的校园心理氛围。

我校在 2002 年 11 月开始，已举办十六届“深圳大学心理健康宣传月”。

我校历届心理健康宣传月主题一览表

届数/时间	主题
第一届（2002 年）	让我们的身心更健康
第二届（2004 年）	心理健康与你我
第三届（2005 年）	健康·快乐·成功
第四届（2006 年）	成长·成人·成才
第五届（2007 年）	自爱自信 丰盛人生
第六届（2008 年）	沟通·融洽·快乐
第七届（2009 年）	智慧、道德、健康的大学生活
第八届（2010 年）	生存·生活·生命
第九届（2011 年）	智慧读书 微笑成长
第十届（2012 年）	朋辈心理辅导：关怀·助人
第十一届（2013 年）	相约青春，健康同行
第十二届（2014 年）	和谐心理 丰盈生命
第十三届（2015 年）	青春健康 和谐成长
第十四届（2016 年）	朋辈关怀 你我同行
第十五届（2017 年）	身体·情绪·生命
第十六届（2018 年）	身心共筑 意义人生



16. 大学生有自己的心理健康日吗？

每年的5月25日是大学生心理健康日。2000年，“5.25 全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康。2004年，教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

我校从2004年开始，已举办了十五届“大学生心理健康日”宣传活动。

我校历届“大学生心理健康日”主题一览表

时间	主题
2004年第一个“大学生心理健康日”	我很重要
2005年第二个“大学生心理健康日”	珍爱生命，美丽人生
2006年第三个“大学生心理健康日”	善待自己 善待他人
2007年第四个“大学生心理健康日”	走出抑郁 拥抱阳光
2008年第五个“大学生心理健康日”	微笑每一天
2009年第六个“大学生心理健康日”	我爱我——重塑心灵，快乐生活
2010年第七个“大学生心理健康日”	爱与成长
2011年第八个“大学生心理健康日”	探索自我 给力心灵
2012年第九个“大学生心理健康日”	与爱同行
2013年第十个“大学生心理健康日”	洗涤浮躁净化心灵
2014年第十个“大学生心理健康日”	我爱我： 接纳·成长
2015年第十二个“大学生心理健康日”	我爱我：建立良好关系
2016年第十三个“大学生心理健康日”	我爱我：遇见更好的自己
2017年第十四个“大学生心理健康日”	爱自己：读书·分享
2018年第十五个“大学生心理健康日”	我爱我：善待自己，健康人生

17. 你了解“世界睡眠日”吗？

每年的3月21日是“世界睡眠日”。2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。



我校原不定期举办“世界睡眠日”相关活动，现从 2018 年开始将每年举办，2018 年第 18 个“世界睡眠日”，宣传主题是“规律作息 健康睡眠”。

18. 你知道“世界预防自杀日”吗？

每年的 9 月 10 日是世界预防自杀日。它是从 2003 年由世界卫生组织（WHO）开始设立的，目的是为了引起公众对自杀的关注、关怀和帮助尝试自杀者，共同预防自杀事件。首个“世界预防自杀日”的口号为“自杀一个都太多”。

我校从 2008 年开始，今已举办十届“世界预防自杀日”宣传活动。

我校历届 “世界预防自杀日” 主题一览表

时间	主题
2008 年 第六个“世界预防自杀日”	珍爱生命：每个人 每一天
2009 年 第七个“世界预防自杀日”	互助互爱 温暖心灵
2010 年 第八个“世界预防自杀日”	全球携手预防自杀
2011 年 第九个“世界预防自杀日”	关注心灵 珍爱生命
2012 年 第十个“世界预防自杀日”	加强保护因素，唤醒生存希望
2013 年 第十一个“世界预防自杀日”	自杀预防，全球联动
2014 年 第十二个“世界预防自杀日”	珍爱生命，你我同行
2015 年 第十三个“世界预防自杀日”	伸出援手，挽救生命
2016 年 第十四个“世界预防自杀日”	联结 交流 关注
2017 年 第十四个“世界预防自杀日”	用您一分钟，挽救一个生命
2018 年 第十五个“世界预防自杀日”	共同行动 预防自杀

19. 设立“世界精神卫生日”的目的是什么？

每年的 10 月 10 日是世界精神卫生日，是世界精神病学协会在 1992 年发起的。2000 年是我国首次组织世界精神卫生日活动，旨在提高政府部门、社会各界，广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识。

世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括拍摄、宣传促



大学生心理健康知识手册

进精神发育健康的录像片、开设 24 小时服务的心理支持热线、播放专题片等。

我校从 2005 年开始，已举办十三届“世界精神卫生日”宣传活动。

我校历届“世界精神卫生日”主题一览表

时间	主题
2005 第十四个“世界精神卫生日”	心身健康幸福一生
2006 第十五个“世界精神卫生日”	健身健心你我同行
2007 第十六个“世界精神卫生日”	心的和谐
2008 年第十七个“世界精神卫生日”	关注健康 身心灵同行
2009 年第十八个“世界精神卫生日”	行动起来，促进精神健康
2010 年第十九个“世界精神卫生日”	沟通理解关爱心理和谐健康
2011 年第二十个“世界精神卫生日”	承担共同责任，促进精神健康
2012 年第二十一“世界精神卫生日”	为心理健康投资
2013 年第二十二个“世界精神卫生日”	心理健康 你我同行
2014 年第二十三“世界精神卫生日”	心理健康 协同成长
2015 年第二十四“世界精神卫生日”	关注心理健康 建立和谐关系
2016 年第二十五“世界精神卫生日”	关注心理健康 构建和谐校园
2017 年第二十六“世界精神卫生日”	关爱心理健康，共建和谐宿舍
2018 年第二十七“世界精神卫生日”	关注心理健康，成就快乐人生

20. 你知道有“世界艾滋病日”吗？

每年的 12 月 1 日是世界艾滋病日，是由世界卫生组织在 1988 年发起的，旨在号召世界各国和国际组织举办相关活动，宣传和普及预防艾滋病的知识。

我校从 2014 年开始，已举办四届“世界艾滋病日”宣传活动。

我校历届“世界艾滋病日”主题一览表



时间	主题
2014 年第“27 个世界艾滋病日”	青春零艾滋
2015 年第“28 个世界艾滋病日”	行动起来，向“零”艾滋迈进
2016 年第“29 个世界艾滋病日”	携手抗艾，重在预防
2017 年第“30 个世界艾滋病日”	共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国（Right to Health）

推荐资源

◆ 心理书籍

- (1)斯科特·派克著，于海生译．少有人走的路[M]，吉林文史出版社，2006
- (2)岸见一郎等著，渠海霞译．被讨厌的勇气[M]，机械工业出版社，2015
- (3)维克多·弗兰克尔著，吕娜译．活出生命的意义[M]，华夏出版社，2010

◆ 心理电影

- (1)阿甘正传（美），罗伯特·泽米吉斯执导，汤姆·汉克斯、罗宾·怀特等人主演，1994 年
- (2)美丽心灵（美），朗·霍华德执导，罗素·克劳、詹妮弗·康纳利等主演，2001 年

(3)肖申克的救赎（美），弗兰克·达拉邦特执导，蒂姆·罗宾斯、摩根·弗里曼等主演，1994 年

◆ 参考文献：

周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012。

[返回目录](#)



三、心理困境篇

人的一生都在与无数的困惑和难题搏斗。我们的精神世界也同样奇妙，难题万千。不过，我们发现，解决办法也可以千千万万。

1. 人有哪几种心理状态？

为了便于了解不同人的心理状态，划分为心理健康、心理困扰、心理问题或障碍、精神疾病四种状态。

心理健康到精神疾病之间不是一条绝对的分界线，而是一个量变到质变的发展过程，一个不断变化、相互转化的连续谱。心理正常与心理异常之间的差别是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质差别，但在更多的情况下只有程度的不同。

区别点	心理健康	心理困扰	心理问题/障碍	精神疾病
表现标志	愉悦感	不适感	痛苦感	幻觉、妄想
具体表现	主客观、心理活动、人格特征都具有一致性	存在不合理认知或误区、情绪困扰、行为偏差	强烈心理反应、明显躯体不适感、自杀念头	思维错乱、情感紊乱、行为模式混乱、攻击性
认识层面	面对	忽视	回避	拒绝
自知力	完整	完整	完整	缺乏
表现范围	心理健康充盈在生命中	心理困扰遍布在生命中	心理问题在生命中某些节点	精神疾病在生命中某个深处
影响范围（隐喻）	参天大树（成就一个人）	问题种子发芽（打扰一个人）	发芽长成小树（阻碍一个人）	长成歪脖树（毁掉一个人）
表现类别	生活适应良好	学习、人际、自我发展等困扰	神经症、人格障碍、性变态	精神分裂症、躁郁症等
处理方式	自我成长 心理辅导	心理辅导 自我疗愈	心理治疗为主、药物治疗为辅	药物治疗为主、心理治疗为辅



2. 什么是心理困扰？

心理困扰是由外界刺激而导致出现暂时的情绪问题，也称为“成长中的困扰”，属于非常正常的范畴。普通的心理问题普遍存在于我们的生活之中，比如说日常生活中每次遇到同一场景或情况便会焦虑不已，又或者在一段感情结束后心中有着些许抑郁情绪，又或者在灾难过后幸存者的创伤后应激障碍等，都是普通的心理问题。

自己可以识别、部分调节，身边的人部分理解、不一定能提供有效帮助，部分影响社会功能如学习效率，人际交往等。一般在心理辅导的帮助下可以缓解或恢复；但如果长期不能妥善处理就有可能形成心理障碍。

3. 大学生有哪些常见心理困扰？

(1)适应困扰：新生入学首先面临的生活环境的变化、生活方式的改变，大学新生在遇到很多问题时，常常暂时无法解决，导致出现烦躁、紧张不安等情绪。

(2)学习困扰：大学学习与中学学习有很大的不同，如果暂时没有掌握相应的学习方法，无法达到自己的学习目标，可能产生学习困扰。

(3)人际困扰：人际交往也是大学生成长的重要课题之一。在人际交往中产生各种困扰而出现焦虑、抑郁等情绪，暂时无法缓解，可能产生人际困扰。

(4)恋爱与性困扰：恋爱在大学生心理成长中是一个重要课题。在如何表达爱、拒绝爱、处理冲突等方面，暂时不能解决，容易产生身心困扰。

(5)个人成长困扰：进入大学，绝大多数同学都期待有个美好的未来，于是对自我成长有了更多的思考和要求，若暂时找不到出路容易出现内心迷茫的心理。

4. 如果产生心理困扰，怎么办？

心理困扰是大学生心理成长出现的一种正常现象。你可以：

(1)求助自己。一要正视困扰。面对困扰，尝试找到自己出现心理困扰的根源，分析其原因，然后尝试用多种方法解决困扰。二要量力而行。学习以平和的心态去面对，学会给自己减轻压力，不要给自己设定较高的目标，而是要学会脚踏实地去做事情，一步一步，慢慢前进。



(2)求助亲友。向同学朋友长辈求助，听听他们的意见。

(3)求助专业。寻求心理辅导的专业帮助。

5. 什么是心理问题/障碍？

心理问题，自己可以识别但是无法摆脱，普通人难以提供帮助，一般需要心理辅导或心理医生的帮助；部分影响社会功能。包括各种神经症和人格障碍。

大学生常见的心理问题有焦虑症、抑郁症、强迫症，偏执型人格障碍等。

6. 怀疑自己有心理问题或障碍，怎么办？

怀疑有心理问题，可以到心理辅导中心寻求心理辅导老师的帮助和初步评估，再决定是否去医院精神科寻求帮助；或者直接向精神专科医院医生求助。

如果确认有心理问题或障碍，请你：

(1) 面对自己的心理问题或障碍。这是处理问题的第一步，也是关键一步。

(2)选择合适的心理辅导老师接受定期的心理辅导。

(3)寻求心理医生专业的药物治疗。

7. 什么是精神疾病？

精神疾病是出现认知、情感和意志行为等心理过程的障碍，精神活动和环境不协调。

主要表现：言语零乱、幻觉、妄想、兴奋不安、伤人毁物、动作古怪等。辅助检查：一般无异常发现。常见病种：精神分裂症、偏执性精神障碍、心境障碍、反应性精神病等。

治疗：患者多因不承认有病而拒绝治疗，常需强制住院。主要以精神药物治疗为主，在存在认知障碍的前提下可辅以心理治疗。越早治疗，治疗效果越好。精神病患者在稳定期可以正常学习或工作。

8. 感觉同学有心理障碍或疾病，怎么办？



(1)首先不要惊慌。大学生产生心理障碍或疾病的比例很低。

(2)及时报告。心理障碍或疾病越早发现，越早治疗，治疗效果越好，而且精神疾病对自己和他人可能带来伤害，所以需要及时报告心理辅导中心。心理辅导中心

会进行初步评估，根据情况决定是否转介至专科医院进行药物治疗。

9. 哪些同学需要大家及时伸出援手？

- (1)遭遇突发事件而出现心理或行为异常；
- (2)情绪低落且持续时间在 2 周以上；
- (3)性格过于内向，孤僻，缺乏人际互动；
- (4)学习压力大，学习困难而出现心理异常；
- (5)个人感情受挫；
- (6)家境贫困，经济负担重，深感自卑；
- (7)人际关系失调后引发情绪问题；
- (8)长期有睡眠障碍；
- (9)对未来常存有不安全感、无望感、无力感；
- (10)存在明显的攻击性行为或暴力倾向。

10. 抑郁情绪和抑郁症是一回事吗？

抑郁情绪是一种情绪。日常生活中所说的“压抑”、“烦躁”、“憋闷”等等，实际上是抑郁情绪的代名词。

抑郁症是一个疾病症状群。其基本表现和抑郁情绪类似，但程度要严重得多，往往伴有明显的身体、心理和精神病性症状。

区别点	抑郁情绪	抑郁症
探询产生原因	事出有因	事出有因，也可能无客观原因
是否想法扭曲	对不如意的事感到失望，但想法没有扭曲	与想法扭曲有关，并在负向思想中钻牛角尖
不快乐的时间	知道这种不快乐是暂时的，是会过去的	认为以后也会这么不快乐
是否影响生活	抑郁感受会流走，不会影响自信，影响人际关系与学业成绩	抑郁感受像凝固了似的，不断磨蚀自信，严重影响日常
是否可以调节	通过分散注意力或从事其它工作，最终可缓和低落的情绪	终日被沮丧的感觉缠绕，持续至少两个星期以上。



11. 抑郁症有哪些表现？

抑郁症的诊断比较复杂，需要精神专科医生专门诊断。有以下主要临床表现：

- (1)心境低落或持续的压抑感。主观感觉高兴不起来，或没有愉快的感觉；
- (2)兴趣减退或兴趣丧失。表现为丧失既往生活、工作的热忱和乐趣。
- (3)思维和反应迟钝、言语行为迟缓。
- (4)自我评价过低：批判和否定的态度看待自己，自责、无价值感、自罪等。
- (5)精力丧失，疲乏无力，洗漱、着衣等生活小事困难费劲，力不从心。
- (6)躯体不适与睡眠障碍：肠胃不适、食欲减退、头痛等症状，失眠或早醒等。

12. 怎样处理抑郁情绪？

(1)及时宣泄。听音乐、慢跑、阅读都是很好的减压方式，在此过程中我们可以慢慢宣泄自己的情绪，并积攒前行的动力。

(2)接受自我。面对自己的缺点或不足，找到成长的空间、学习的方向，耐心地陪伴自己取得一点一点的进步。

(3)立即行动。给自己定下一个近期就可以完成的目标和具体计划，然后马上开始实行。因为无所事事，人生变失去了趣味和意义。

(4)求助智者。找一个比较热心睿智的人，和他们分享你的情绪，从他们的人生经验获得前行的方向和生活的秘密。

13. 怀疑有抑郁症的倾向，怎么办？

请尽快求助心理辅导中心，请心理辅导老师帮助初步评估。若确有抑郁症：

(1)简化生活。需要适当改变一下自己的生活，不要将期望值定的太高，对有些自己觉得困难的事情暂时放下。

(2)认真治疗。坚持定期心理辅导；若需辅以药物治疗，一定依照处方来服药，定期就诊。与心理辅导老师和心理医生共同面对。

(3)走进人群。尽量保持与人的链接，找寻一些感兴趣的话题，可以首先旁观再慢慢加入，这样可以让人逐渐恢复自信。



(4)坚持运动。每天坚持一个小时的运动量，可以自己一个人或与人一起打球、跑步、爬山、快走等运动，按时上课、正常作息。

14. 焦虑情绪与焦虑症是一回事吗？

焦虑是一种保护性情绪反应，任何人都可以体验到。是人们预感到不利情景出现而产生的一种担忧、紧张、不安、恐惧等的综合情绪体验，是一种“危机感”。

焦虑症是一种病理性焦虑。是指持续的、无原因地感到紧张不安或无现实基础地预感到灾难、威胁或大祸临头感，同时伴有明显的自主神经功能紊乱，失眠，自感非常痛苦，日常生活、工作或学习受到影响。

区别点	焦虑情绪	焦虑症
产生原因	人们遇到某些事情、挑战、困难或危险而出现的正常反应，它是由一定原因引起的，随着原因的消失而消失；	无缘无故的、没有明确对象和内容的焦急、紧张和恐惧或者诱发的事件与焦虑的严重程度不相称的惊慌；
持续时间	随着起因的消失而消失，时间短	持续时间很长，多月甚至数年；
对人影响	有正向意义，适度的焦虑，使大脑处于兴奋状态，思维敏捷，反应迅速，使机体保持充沛的体力。反之影响日常生活状态。	表现为恐慌和紧张情绪，感到坏的事即将发生，常坐卧不安，缺乏安全感，整天提心吊胆，心烦意乱，对外界事物失去兴趣。

15. 焦虑症有哪些表现？

焦虑症的表现，可能在不同的人身上，会有一些差别。但核心表现是过度的紧张，担心，害怕等情绪状态，还会伴有一些躯体不适、睡眠障碍，疑病妄想等。大学生常见焦虑症表现在社交焦虑、考试焦虑。需要精神科医生专门诊断。

16. 如何缓解焦虑情绪？

(1)学会呼吸，让自己心理平静。练习缓慢地呼吸；一步一步地放松从头到脚的

各部位肌肉，减慢呼吸的频率，集中注意于精神松弛而减少不必要的多想多虑。

(2)转移注意，让自己心境宁静。同时反复想象一个安静的场景，比如可以想象自己坐在安静的大海边。每次持续 15-20 分钟，就可以让自己渐渐放松下来。



(3)肢体放松，让自己心理放松。可以交替练习上臂、腿、面部和腹部肌肉的紧张和放松，来达到对肢体的放松。

17. 经常感到焦虑不安，怎么办？

如果一段时间以来表现为紧张不安、恐惧预感、易惊、头痛、失眠、胸闷、心跳、出汗、手抖等，甚至常有胸闷、窒息感，心跳剧烈、面手发麻等身体症状；或没有明显原因即发作，且延续时间较长，请尽快求助专业心理辅导老师进行初步评估和心理辅导。

如果确认为焦虑症，除接受专业的心理辅导外，可能需辅以药物治疗。焦虑症是可以治愈的，而且大多数的焦虑症的心理辅导或治疗效果较好。

(1)增强安全感：长期处于焦虑状态都是因为安全感不够，总是担心着有什么事情发生，从而导致焦虑。多增强安全感，可以让自己的焦虑情绪消失。

(2)增加自信心：没有自信以后的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。

18. 恐惧情绪和恐惧症是一回事吗？

恐惧是一种情绪反应，如对某些事物或情境产生焦虑、紧张或害怕的情绪，是一种警告危险和提早防备的信号。

恐惧症是一种病态或异常，对特殊事物、处境或活动的不能控制的、没有理由的长久性恐怖，影响人的行为和社会适应能力。

区别点	恐惧情绪	恐惧症
反应对象	客观现实中存在危险的人事物	明知对自己无真正威胁的人事物
反应方式	策略性回避（回避客观的现实），如“打不赢就跑”	症状的回避（回避内心的现实），对恐怖症状持有批判性
反应程度	偶尔现象，情绪反应也不强烈	长久性恐怖，心理冲突大
对人影响	从种系发展来看，对于保存个体有重要意义。因为这能使有机体避免接触某些对个体有危害的事物或情境	不了解这是一种病，误以为是自己过分脆弱无法面对现实，或极力回避而导致机体免疫力下降，工作效率下降



19. 常莫名感到特别恐惧，怎么办？

若你感到恐惧，你可以帮助自己暂缓恐惧情绪：

- (1)常看喜剧。感到恐惧时，多看好玩且搞笑的喜剧片，瞬间充满各种喜剧因素，瞬间快乐起来，可以让你暂时忘记恐惧。
- (2)多多读书。人为什么会恐惧？就是因为有很多未知啊！俗话说，读书能使人明理。多了解的知识，未知自然会得到解释，莫名的恐惧感也会减少。
- (3)有朋友陪。恐惧时，无论是身边有朋友相伴还是远方声音陪伴，只要浅浅地聊上几句，都能给予自己鼓励，让自己充满勇气和信心。
- (4)练练胆子。性格偏向幼稚、胆小、害羞，依赖性强产生恐惧情绪的概率会大于其他人。在安全的前提下多尝试参加训练勇气的活动。

若你常常感到特别恐惧，建议寻求专业心理辅导的评估与帮助，严重的恐惧症还可寻求药物治疗。

大学生常见的恐惧症是社交恐惧症等。

20. 生活中的“强迫现象”就是强迫症吗？

强迫现象是一种生活习惯，人在长大的过程中，慢慢养成一整套“生活/工作”程序，包括态度和行为，有益性是生活井井有条、有章法、有规矩，影响性是生活缺乏灵活性、行为固化、有时效率低。

强迫症是一类以自我强迫为突出症状的神经症。症状具“属我”性，并非外力所致；违反意志，反复出现；力图摆脱和抗拒强迫内容；症状的出现和自我对抗导致痛苦和不安；自我感到症状的不合情理或毫无意义。

区别点	强迫现象	强迫症
表现范围	人人都有，是一种习惯	人群中的 1%，是一种病症
表现特点	自然性、自动化	反复性、自责性
表现方式	程度轻微、持续时间短，不引起明显焦虑等情绪	一组强迫观念或强迫行为，常伴有焦虑情绪和痛苦体验
常见类型	生活仪式感	“洁癖”、“恐艾症”
对人影响	思维的情性、行为的刻板性，不影响生活质量	痛苦不是反复出现的观念或行为，而是不理解为什么反复出现



21. 强迫症如何自我疗愈？

这里介绍一种强迫症自我疗法——“暴露-不反应法”。四步骤如下：

步骤一、再确认。学习“认清”强迫症的想法与行动，全心的察觉此刻的困扰是来自强迫性想法或行为。

步骤二、再归因。要明白强迫性想法是无意义的，那是脑部错误的讯息，源头是来自脑部生化的不平衡。这些想法没有道理，那么为何对它要反应呢？所以对自己说：“这不是我，这是强迫症在作祟！我可以不必马上对强迫症状做反应！”

步骤三、转移注意力。转移注意力是要将注意力从强迫症状移开，即使是几分钟也行。不要期待这些想法或感觉可以马上走开。**不要做强迫症要你做的事！**你要坚持做自己选择的的活动，如此强迫性冲动会因为你的延迟而减弱甚至消失。

步骤四：再评价。再评价的终极目标是贬抑强迫症状的价值，接受它但不随着它起舞。“那是我可笑的强迫想法，那是没有意义的，那只是我的脑部的障碍，不必注意它。我可以学习跳到下一个动作，不必停留在这个思维上。”

22. 上网时间长就是网络成瘾吗？

并非喜欢上网、每天上网的时间很长，就是网络成瘾。网络成瘾需要具备以下症状：

区别点	正常上网	网络成瘾
行为评估	正常行为	心理疾病
上网目的	学习、工作的需要	非工作学习目的
上网时间	根据需要上网时间不限	每天上网 6 小时以上
表现特征	连续上网，但也能把心收回来	持续三个月以上，但走不出来
对人影响	社会功能（学习、工作和交往） 并无受损，身体状况可能有不适	社会功能因长期上网受损，导致 未来无望感、生活无趣感
心理状态	上网可以带来愉悦感和满足感， 主动停止上网，无情绪困扰	网络的使用有强烈的渴求或者冲 动感，对网络产生心理依赖；被 减少或者停止上网时就会出现周 身不适、烦躁易怒、注意力不集 中、失眠等戒断反应



23. 上网到难以自拔，怎么办？

如你出于非学习工作的目的每天上网 6 小时以上，这说明你可能已经网络成瘾，是否还有伴发症，比如抑郁、焦虑、强迫、社交恐惧，这些情况要得到彻底解决除了做好自我心理建设，最好求助专业的心理辅导和心理治疗。

你可以做一些辅助改善的尝试：

(1)进行自我对话。了解自己的需要、兴趣、能力、价值观，探询自我存在的意义和生命愿景，找到自己真正的行为动力。

(2)重新思考困境。了解自己身处的周遭环境，分析自己在人际关系中的态度、位置与行为，学习在人际中给自己成长带来益处。

(3)重新评估网络。网络是一把双刃剑，在享受它带来的便捷、高效的同时，也应充分认识到它的负面影响。学习训练自控力。

(4)参加体育活动。不仅可以让人暂时离开网络，更重要的是可以强身健体，享受运动带来的乐趣。

24. 拖延行为就是拖延症吗？

做事拖拖拉拉、没有紧张感，算不算拖延症？

单纯的做事拖拉或是懒得去做，只能定义为“拖延”，也仅是一种坏习惯，改正它并不难。

只有当“拖延”已经影响到情绪，如出现强烈自责情绪、强烈负罪感，不断地自我否定、自我贬低，伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理问题时，才能称之为“拖延症”。

拖延，从根本上说并不是一个时间管理方面的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题。拖延表面的缘由是遇到困难的事情/任务，暂时不能找到解决办法，或不能马上顺利开展和完成，就会暂搁一下。但拖延症主要深层的缘由：

(1)恐惧失败。遇到麻烦自认为自己处理不好这些问题，就采用逃避的方法。

(2)恐惧成功。认为成功意味着需要太多付出，也是危险的。

(3)早期经历。从小若被严管、被质疑、被疏远，容易产生完美主义心态。



(4)恐惧改变。改变意味着离开心理舒适区，直面自我价值，担心生活失控。

25. 有拖延的习惯，怎么办？

(1)把脉恐惧，自我悦纳。我们所恐惧的事情是那些早已发生过的事情。其实最需要面对的事情是去全然地接受自己。

(2)培养成长心态。学习从拖延信条中解放出来：万事无完美；失败是正常的，真正的失败是不敢去经历；我有成功的权利，也能应对别人对此的反应。

(3)学会接受与拒绝。接受来自他人的支持，学会说不：对不必要的事情、不适合的人、杂乱无序等。

(4)提高时间管理能力。了解和实践时间管理“四象限”法，永远做重要的事，专注当下，学会将困难之事分解完成。

改变自我对话方式。下面是一些自我对话的 tips：

合理的自我对话方式	需丢弃的自我对话方式
我选择/我想要……	我必须/我一定得……
这个任务我可以每次做一小步	这个任务太大了
我今天要开始做……	我今天必须完成……
我也可以是凡人	我必须完美/出类拔萃
我要休息娱乐/休息娱乐是正常生活的一部分	我没空休息娱乐/休息娱乐就是偷懒

26. 失眠，该怎么办？

正确了解失眠。首次或偶尔失眠是难免的，不用在意它，或及时调整它。真正的失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。具体地说，如果持续 2 周以上，晚上只能入睡 2-3 小时，白天头晕、心慌、口渴，记忆力下降、注意力涣散、思维力等身心不适，这就是失眠。

合理应对压力。俗话说：“日有所思，夜有所梦。”失眠者由于精神活动超负

荷运转所致。为此在面对学习、工作、生活等日益增加的挑战，要有充分的认识和心理建设，尽力保持心理平衡。

适度参加运动。失眠者的特点是整天多思多虑，而体力活动不足。“体脑并



大学生心理健康知识手册

用，精神乃治”，即脑力与体力活动相适应，身心能量运转同步进行，就能保持正常的生物钟工作状态。

推荐资源

◆ 心理书籍

(1)费尔德曼著，黄希庭等译. 心理学与我们[M]，人民邮电出版社，2008

(2)威廉·克瑙斯著，陶婧等译. 终结拖延症[M]，机械工业出版社，2015

◆ 心理电影

(1)爱德华大夫（美），希区柯克执导，英格丽·褒曼和格利高里·派克主演，1945 年

(2)火柴人（美），雷德利·斯科特执导，尼古拉斯·凯奇、山姆·洛克威尔、艾莉森·洛曼等主演，2016 年

◆ 心理网站

(1)<http://www.psychcn.com/> 华夏心理网

(2)<http://bbs.psycoper.com/> 心理论坛

◆ 参考资料

(1)周红、曾庆璋. 大学生心理成长论，科学出版社[M]，2012

(2)美国精神医学学会编，张道龙译. 精神障碍诊断与统计手册（第五版）[M]，北京大学出版社，2014

(3)[Http://www.depression.edu.hk/gb/content/p2_1.php/](http://www.depression.edu.hk/gb/content/p2_1.php/)



四、心理适应篇

对于大一同学来说，告别高中生活刚进入大学，一切都是新鲜的。在适应的过程中，往往会面临许多方面的适应问题。你是否感觉到茫然、失落、无措、孤独、失望？这些心理矛盾交织在一起，应该怎么办呢？

1. 什么是心理适应吗？

适应是个体根据环境的需要，积极主动地调整自己，从而达到一种良好的生存、发展状态，并保持与环境平衡的动态过程。适应就是平衡，适应就是发展，适应就是成长。心理适应是一个重建心理平衡的动态变化过程。主要指各种个性特征互相配合，适应周围环境的能力。

大学生的适应性，是指提高大学生随外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力，是个体在现实生活环境中维持一种良好的有效的生存状态的过程，换句话说就是如何调整自己更好地适应大学环境。

2. 大学新生在那些方面需要心理适应呢？

(1)适应新的学习环境，要表现为学习目的的多样性。

- (2)适应新的生活环境，同学们应该学会处理日常事务，学会支配自由时间。
- (3)适应新的人际环境，大学是以集体生活为特征的，交往的范围扩大。
- (4)适应新的管理环境，主要体现在教学管理制度、就业制度、管理制度等。
- (5)适应新的自我认知，找寻在新的集体中一个合理的自我认识和定位。
- (6)适应新的校园环境，包括校园内的自然环境、人文环境。

3. 大学生活中有哪些自我成长任务？

大学生自我成长的核心任务是建立健康的自我形象。具体包含：

- (1)大一阶段：重新认识自我，看清自我，找寻“我是谁”。



大学生心理健康知识手册

- (2)大二阶段：接受自我，找到自我成长的方向，探索“我为什么在这”。
- (3)大三、大四阶段：完善自我，通过各种途径获得进步，追寻“我去哪”。

4. 为什么来上大学？

同学们想一想，上大学读书的动机是什么？为考试而读还是为今后工作而读？为职业而读还是为事业而读？为谋生而读还是为人生价值而读？想一想，自己的学习态度是怎样的：积极的，主动的，渴求的，还是消极的，被动的，无所谓的？想一想，自己的角色是什么：买鱼的人还是打鱼的人？想一想，自己有无设定短期目标及长期目标？对人才市场的标准和需求是否了解。

5. 上来大学有些感到迷茫，怎么办？

没有明确的人生目标，人就会像迷失了方向，感到迷惘、困惑和不安。明确自己的人生目标，是大学生自我意识发展的一个重要内容。

目标是你航行的路标。盲目的走是走不到终点的。你要规划好自己的理想。比如说：你现在最想得到什么？你要如何去得到它？怎样才能快速得到它？这样你就能快速实现自己的一个小小的目标，你也有成就感，不要骄傲，大目标还在前面，需要你更多的勇气和努力去实现的。

6. 大学是个自由的殿堂吗？

大学的确给每位新生提供了很多的自由：学业、交往、经济等。面对这些自由，有些新生未能善用它们。大学自由的本质是主动和独立。主动意味着摆脱昔日被动的局面，自己主宰自己的一切，主动规划自己的人生，自己制订计划，自觉主动学习，主动与人交往，积极完善自己等。独立表明更多地依靠自己的力量和努力去克服或解决自我的问题，对自己负有全部的责任。

7. 刚进大学，很想家怎么办？

想家就是大学生离开父母、面对全新生活的心理诉求，这是大学新生常见的适应性话题，很正常的。

(1) 直面和处理分离焦虑，接受和体验不安、担忧的情绪，学会独立探索和拓展与外部世界的连接。



大学生心理健康知识手册

(2) 保持乐观和好奇心态，充分感受新环境、开怀拥抱新生活、全力迎接新挑战，逐渐地“脱敏”减少与父母过频连接，走向心理成熟。

8. 自感不再优秀，怎么办？

能考上大学的同学，大都是中学时代的优秀分子，对自我也有较高的自我评价。进入大学后，却发现自己不再优秀，相反显得平凡。其实有这种想法很正常，思考自我是成熟的表现。

在自我结构中，包括自己眼中的“我”、他人眼中的“我”、自己理想中的“我”等三个方面，进入大学后，三个“我”的平衡会被打破，自我认识与现实经验之间出现了冲突，而大家需要做的就是重新自我定位，正视并改善这种冲突将有助于促进大学生自我的发展。

9. 如何重新确立自我形象？

重新认识自己。认识自己的长处和限制，积极完善发挥优势，张扬个性，减少自我限制。

改变思维模式。自己与自己比较，看看现在的你比过去的你在社会见识，能力发展、与人交往、认识自身等等有些什么进步。

学会接纳自己，改变对自我限制的看法，即接纳自己的不够好地方。面对他人对自己看法，应该根据自己已有的看法进行合理思考与接纳。

重建人生目标，重新确立不仅是学业上的目标，更重要的是做人的目标。

10. 为什么很在意他人的想法？

过于在乎别人看法的人就是把自己的价值建立在别人评价之上。这是我们早期形成的一种思维评价习惯，对自身价值的评判似乎有一种与生俱来的不确定性，对自己的认识不清，很模糊，往往通过别人来看自己。这属于不成熟的表现。

大学阶段是我们由半幼稚、半成熟走向独立成熟的过渡阶段。为此我们要：

(1)重新看清自己，重新认识审视自己，接纳自己，充分发挥自我价值，找到自己的闪光点，建立自信心，从而悦纳自己；

(2)面对他人对自己看法，无须全盘接收，而应该根据自己已有的看法进行合理思考与接纳，使自我看法逐步上升为自我意识的第一位。



11. 自卑是如何产生的？

在心理学中，自卑属于人格缺陷之一。

(1)自卑和个人的成长经历有关。童年经历过不幸或者在压抑环境中长大的人，为了获得他人认可去讨好别人、凡事都从别人的角度出发，因为缺少自我而陷入被孤立的境地，容易产生自卑感。

(2)自卑就是自我认知不足的表现。在缺爱的环境下成长起来的孩子，往往看不到自己的优点，认为自己毫无是处，是只没人关注的丑小鸭。越是有这种心理，就会越在意别人对自己的评价。

(3)自卑和后天形成的个人性格有关。被不合理对待的童年经历可能会形成敏感、

多疑的性格，特别在意别人的闲言碎语，怀疑别人不喜欢她，于是不愿意和别人交流，也就没什么朋友，成了别人眼中的“孤僻”。

12. 如何增强自信？

(1)改变自己的固有思维模式。乌斯蒂诺夫曾经说过：“自认为命中注定逃不出心灵监狱的人，会把布置监狱当做唯一的工作。”对于自卑的人，他们平常会把“我不如别人”这种想法挂在心上。时间长了会成为对自己的定位，觉得自己就是差人一等。渐渐地，在自卑中找存在感成了他们唯一可以做的事。为此要学习建立有信心的思维模式，并用心经营它，即别让自卑一直左右你的生活，有勇气去做选择、去尝试。

(2)学会发现自己的优点和长处。电影《阿甘正传》男主人公阿甘天生智商在正常水平之下，可是却做了很多正常人做不到的事。电影中阿甘依靠什么上了大学？橄榄球！因为跑得非常快，阿甘在橄榄球运动上可谓是黑马。所以你也适当找找你的长处，找找那些让你有进步、有成长的却被自己当做是“应该”而被忽略的地方，这些正是你的优点与长处。

(3)降低对自己的期待与敏感。我们大部分人在世间都是平凡的人，每个人都是不完美的，都是有瑕疵的，所以你无需觉得自卑非常可怕。而有的人之所以能够走出自卑的阴影，很大程度上是因为他们接受了自己的自卑，降低了对自己的期望值，



而当你接纳了自己的时候，你的身心才开始变得完整。

13. 常常有“众人皆醉我独醒”之感是什么心理？

原句出自《渔夫》“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”，意思是：天下都是浑浊不堪只有我清澈透明（不同流合污），世人都迷醉了唯独我清醒（不一般见识）。在心理学里，这是一种典型的高估自己、低估他人的心态，即自负心理。

区别点	自负	自信
心理本质	过度自信，实质是极度自卑	适度的相信自己
评价他人	是一种虚伪的徒有其表的繁华 莫名优越感，评价别人很负面， 其实是为了掩饰内心的自卑	是一种真实的表里如一的朴素 总能看到别人的潜力，内心具有 强大力量
评价自己	活在自己崇拜的虚幻快感中，无 视自己的缺点	总能看出自己的弱点在哪里，并 知道如何改进
与人相处	总想自己说了算，喜欢强迫别人 接受自己的观点	从不把自己的观点强加于人，更 厉害的是他们总能让人自愿追随
眼神交流	少与人发生眼神交流，与人交谈 时也不愿看着对方。	认为每个人对自己都很重要，同 时非常有教养，愿意注视着对方
对人影响	冲动、盲目、自欺欺人	温和、合理、坚实力量

14. 如何走出自负怪圈？

自负让你过得很累，可以尝试改善：

- (1)别太低估别人，每个人都有自己的强项。
- (2)你没那么多观众，也别太把自己当回事。真实做自己，才是正道。
- (3)温和对人对事，不随意发脾气。
- (4)懂得倾听别人的忠告，别人说的记在脑袋里，而自己的，则放在心里。
- (5)不要试图控制别人，不要只要求别人理解你。
- (6)自身的不自信，没有价值也许就是问题的源头，建立自信，才是正解。

最后与你分享一句名言：山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；地不解释自己的厚度，但没有谁能取代她



作为承载万物的地位。

15. 追求完美有什么问题？

如果追求完美没有对你的身心灵产生负向影响，追求完美不是病，只是意识形

态里的认知错误，那么也无甚大碍。

过度追求完美是一种病态心理，不利于身心健康，因为他无法正视自己，可能是强迫症表现。

完美主义者认为任何不完美之事物都难以接受或者不情愿接受，其优点或者说缺点就是“己所欲，施予人”，不但严于律己，而且不宽以待人。

完美主义者的痛苦，大多是来自于他们处理问题时既不完美也不务实的方式。不论他们做什么，即便是有足够多的精力和时间，他们也总是会为自身或自己的工作感到纠结。追求完美之所以成为负担，很有可能是源自内心的紧张和焦虑，比如在健康类问题上的过分执着，本质上是想通过进步来缓解内心紧张，不过，却不幸导致了偏执，造成情绪更为敏感、容易紧张、凡事都放不下。

为什么会要求完美？这也是一个见仁见智的问题。专家指出一点，事实上，我们对于自己的身心是过于关切了，也太在乎别人的看法了。

16. 如果有完美主义倾向，可以做些什么？

完美主义可能会带来重重压力，从而影响你生活的方方面面，为此请你：

(1)追求卓越，而不是完美。完美意味着不管你做的事情是什么，都应当没有瑕疵和错误。这样即便是一个简单的任务，也会因为需要一个完美的分数而有浩瀚的工程量，更别提那些更复杂的了。所以还是放弃追求那些不切实际的“完美”吧，试试追求“卓越”。这里的卓越是指尽自己最大努力去做那些重要的事情。而对于琐碎的事情以平常心做就可以了。

(2)退出“应该”程序。“应该”这个词意味着用正确的方式做事，即使用他人眼中的正确方式来要求自己，这无异于自我折磨。你可以试着使用“可以”这个词汇来取代“应该”。两者之间是有差别的，“应该”说的是你必须在“正确”的时间使用“正确”的方式做事情，而“可以”是授权型的，代表着你有权利，能力和义务去选择做什么，以及什么时候做等更加自主的含义。



推荐资源

◆ 心理书籍

- (1)李珊璟著. 接纳[M], 海天出版社, 2006。
- (2)弗兰克尔著, 何忠强 杨凤池译. 追寻生命的意义[M], 新华出版社, 2003。
- (3)马斯洛等著, 林方译. 人的潜能和价值[M], 华夏出版社出版, 1987。

◆ 心理电影

《美丽人生》(意), 罗贝尔托·贝尼尼, 意大利执导, 罗伯托·贝尼尼、尼可莱塔·布拉斯基、乔治·坎塔里尼等人主演, 1997 年。

◆ 参考文献

- (1)周红、曾庆璋著. 大学生心理成长论[M], 科学出版社, 2012。
- (2)蔺桂端、杨芷若著. 大学生心理健康与人生发展[M], 高等教育出版社, 2010。



五、学习心理篇

唯有学习，心灵才得以清湛，目光才看得深远。让我们认识和理解大学的学习特点，学习智慧的面对大学学习，提升学习质量。

1. 大学学习和中学学习有哪些不同？

大学学习有“三高”，高要求、高速度、高强度。具有表现在：

(1)学习的知识量大，知识面广，知识转化快，能力的培养与要求高。大学的学习以课堂教学进度快，重复性少，开始领略学科发展前沿知识为标志

(2)学习内容理论性强，具有独立性、系统性、先进性、探索性、实践性、创造性等特征，对分析问题、解决实践问题的能力的要求高，注重培养思维品质。

(3)自主学习的时间多、要求高，课内外学习环境更加优越广阔，对自我安排和组织学习的要求高。大学生学习的好坏，与他人差距的大小，关键在于自学。

大学与中学在学习各方面都有不同：

阶段 条目	中学 (伏案学习)	大学 (站起瞭望)
学习世界	正确式	多元式
学习动机	升学	发展
学习特点	偏被动、依据考纲	具主动、带着问题
学习任务	基础知识	做事、做人
学习内容	课程少、内容浅、不定向	课程多、内容深、趋定向
学习方式	灌输式教学	问题式教学
学习管理	学习自由度小	学习自由度大



2. 大学学习的本质特点是什么？

(1)专业定向性。大学的主要任务是培养社会所需要的各类专门人才，它要求培养对象在大学期间接受并掌握专门的知识与技能。大学生要成为德、智、体、能全面发展的社会需要的人才，必须具备健康的专业心理。

(2)独立自主性。这要求大学生一方面要学会合理地安排和使用时间，在有限的时间内完成较多的学习任务，取得最大的成效。同时应该不断培养自己独立获取知识、筛选知识、吸取知识的能力和独立更新知识的本领。

(3)多重渠道性。课堂学习是大学生获取知识的主渠道，但不是唯一的渠道。大学生还可以通过自学、群体研讨、业务实习、听取学术讲座、参加第二课堂活动、深入社会调查等渠道开拓知识面，积累丰富的知识。

(4)研究探索性。大学生学习的最终目的，就是要知识创新，解决前人未曾解决的问题，为社会的物质文明和精神文明建设作出自己的贡献。创新探索过程是一个人知、情、意和个性心理品质高水平的综合。

3. 谁在学？

自己学。这似乎不是一个问题，但对很多大学生来说，却是一个一直没有解决的大问题。为此进入大学，每位同学都首先需要与自己做个对话，重新评估学习对你的意义，重新建立自己与学习的关系，确认自己学习主体地位。

自主学。常言道，“学生学生，以学为生。”要充分发挥学习的主动性，切记是“我要学”，不是“要我学”，真正成为学习的主人；学会学习，学习成为一名真正的学者，而不是只会死读书的人。

4. 为何学？

“为何学”关乎学习动机。动机是发乎内心的力量，激发人行为的内在驱动力，有外部动机和内部动机。

请自问，上大学是为父母、为老师，还是为自己？当学习仅仅是为了考高分，获得父母和老师的称赞，这是学习的外部动机；如果喜欢自己的专业，并在求知的



过程中感到满足和成就，这是学习的内部动机。具有内部动机的人学习起来更主动、更积极，他们具有好奇心，喜欢挑战，在解决问题时具有独立性。

5. 目标对于人生发展到底有多重要？

哈佛大学一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查可以给出答案。

调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人。调查结果发现，27%的人没有目标，60%的人有较模糊的目标，10%的人有清晰而短期的目标，只有3%的人有清晰而长期的目标。

25年的跟踪结果显示：

3%的人25年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈努力，25年后他们几乎都成为了社会各界的顶尖人士。

10%的人，生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升。60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活与工作，但似乎都没什么特别的成就。

27%的人，几乎都生活在社会的最底层，25年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常报怨他人、报怨社会。

目标对人生有着巨大的导向性作用，目标对于学习生活就是指路明灯。成功在一开始，仅仅就是一个选择。你选择什么样的目标，就会有怎样的学习、行动的过程，就会有怎样的成就，也就有怎样的人生。

6. 向谁学？

首先要向老师学，学习老师传授的专业知识和技能，还要学习老师的思维能力、人格魅力和治学精神。

其次向教材学。教材是专业学习的最基本工具之一，务必多看多做标记。但仅看教材仍不够，还要到图书馆借阅相关专著，阅读相关的杂志以及报纸和网络信息，并多听讲座，以了解最新有关专业的动态。

然后向学长学。优秀的学长在学业学习、团队协作、兴趣爱好等方面都有值得你关注 and 学习的。

还有一个非常重要的方面：向社会学习。除了积极参加学校组织的社会实践活动外，还要自己主动地利用假期和周末等业余时间，自觉地向社会学习。



总之，你要认识到：老师、同学、教材、专著、杂志、报纸、网络以及社会等等，都是我们学习的对象和“老师”。

7. 学什么？

大学学习的原则是学习一切，即缺什么学什么。

(1)学知识。不限于本专业的理论知识，凡是你的志向职业所需要的理论和知识，都要主动去学习。大学是新思想、新观念、新文化的“制造厂”和“传播地”，一定要接受新思想、创造新思想。

(2)学思维。大学不仅仅是学习专业知识，更重要的是发展自己的创造性思维，培养用专业思维分析问题、解决问题的能力。

(3)学能力。首先是自学能力；其次是发现、分析和解决问题的能力；最后是语言表达能力，包括口头表达和书面表达。

(4)学做人。学习知识和能力的过程也是不断发现自己、塑造自己的过程。首先要正确地认识自己，然后能悦纳自己，最后才是人格的完善，培养自己的人文关怀，提高精神境界和道德修养水平，包括遵守各种规则，在人际交往中注重礼貌，懂得感恩等。

8. 如何学？

(1)提高自学能力。进入大学后，以教师为主导的中学教学模式变成了以学生为主导的大学自学模式。教师在课堂讲授知识后，你不仅要消化理解课堂上学习的内容，而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。可以说，自学能力的高低成为影响学业成绩的最重要因素。

自学能力包括：能独立确定学习目标，能对教师所讲内容提出质疑，查询有关文献，确定自修内容，将自修的内容表达出来与人探讨，写学习心得或学术论文等。

(2)培养研究能力。我们不难发现，承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高，这在大学新生里是相当普遍的现象。在信息时代里，大学的学习不仅仅是知识的学习，更重要的是如何学知识，你应学会带着问题去学，在学习中努力去把握知识发展动向，使自己走在时代的前沿，与社会发展保持同步。

研究能力包括：建立“问题学习观”，即带着问题去学习；参与课题研究，尝



试去发现问题、分析问题和解决问题等。

9. 大脑两半球的基本功能有哪些？

科学研究证明：人的大脑分形象思维与逻辑思维两种。

左半球是处理言语，进行抽象逻辑思维、集中思维、分析思维的中枢；它主管着人们的说话、阅读、书写、计算、排列、分类、言语回忆和时间感觉，具有连续性、有序性、分析性等机能。

而右半球则是处理表象，进行具体形象思维、发散思维、直觉思维的中枢；它主管着人们的视知觉、复杂知觉模型再认、形象记忆、认识空间关系、识别几何图形、想象、做梦、理解隐喻、发现隐蔽关系、模仿、音乐、节奏、舞蹈以及态度、情感等，具有非连续性、弥漫性、整体性等功能。

10. 大学理工科和文科在思维能力上有差异吗？

一般来说，文科学生主要擅长形象思维，理工科学生主要擅长逻辑思维。但是之所以“擅长”纯属习惯成自然，因为长期从事某学科或专业本身的特点所决定，并无孰优孰劣之别。

从大脑构造与生理学的维度推论，文科学生的逻辑推理能力并不示弱，同样理工科的学生形象思维并不比文科学生逊色。更何况在学习实践中以形象思维为主，还是逻辑思维为主，只是比较而言，其实，文科里有逻辑思维的“蛛丝马迹”，理工科也有形象思维的“一鳞半爪”。

不在于学文科，还是学理工科，关键是兴趣！兴趣能摆脱学科的羁绊与思维鸿

沟，融会贯通，皆有斩获！

11. 大学理工科和文科的学习特点有不同吗？

在思维习惯上，理工科学生更擅长逻辑思维；文科学生更倾向于形象思维。

在学习内容上，理工类专业的专业知识应用性和操作性更强，更具理论知识的深度，讲究认知结构的精确性和逻辑性；而人文社科类专业的专业知识交叉、融合性更强，更具理论知识的宽度，强调知识结构延展性和宽泛性。

在学习方法上，理工类专业以逻辑推理、实验验证、科学建模等构建方法体系，更具象；而人文社科类专业以调查研究、文献综述等构建方法体系，更宽泛。



在学习收获上，理工科知识的学习可以丰富人类的大脑，人文社科专业知识的学习可以改变人类的灵魂。

12. 大学文科课程有哪些特点？

一般来说，大学文科课程主要偏阅读与理解。

(1)大学文科的学习偏重于分析和理解。这一点与中小学大相径庭。总的来说，大学课程内容大大丰富、艰深了，许多问题要经过深入钻研才能领悟，某些真知灼见要经过反复实践、认识才能获得，所以不能靠死记硬背来学习，应当着重于分析理解，在充分理解的基础上有选择、有重点地记忆。

(2)大学文科的学习更多地强调自学。大学里课时少，但容量大，往往是同一门课连上几节，内容比较集中而且广泛。在课堂上要当堂消化，吸收所学的内容往往是不可能的，教师讲课实际上起一个指引、示范的作用，真正要想学到知识还须在教师的这些指引下通过自学去获得。

(3)大学文科要求学生有一定的社会经验和生活阅历，并在学习要关注、研究社会现实问题。由于文科涉及的是上层建筑、意识形态领域的知识，这就对文科学生提出了不能死读书而要积极从事社会实践的要求。

13. 大学理工科课程又有哪些特点？

一般认为，大学理工科课程主要偏操作与研究。

(1)大学理工科的学习注重理性和应用。学理工科的人考虑问题时一般还是比较客观、冷静，都是一种比较理性、严谨的思维，因为在考虑事情时，它每一件事情都有很多种解决方法，不一定非要用这种方法。

(2)大学理工科的学习强调听课与自学的结合。理工科知识光靠自学有时很难，还需要借助老师的力量，做到有准备的去听，课前先预习，找出不懂的知识、发现问题，带着知识点和问题去听课会有解惑的快乐，听得进又容易掌握。

(3)大学理工科要求学生需要有科研思想与精神。在大学阶段，大学生掌握一定的科研思想，进而在理论学习中产生创新性思考，在实践操作中训练动手能力是一件相当重要的事情。



14. 大学生常见的学习困扰有哪些？

(1)学习目标缺乏。上了大学后，原有的学习目标——考大学现已实现，新的学习目标还未建立或只是一个模糊的想法，所以学习动力不足，学习随性、散漫、无序。

(2)学习态度被动。一直以来“被管式”的学习生活，养成了等待、被照顾、被安排的学习习惯，不能适应学习上的变化，被动面对。

(3)学习特点不明。对于大学学习的特点，缺乏预先地、系统地、全面的了解，常常依赖于自己的摸索，缺乏对大学学习整个格局认识的掌控与驾驭。

(4)学习计划无序。由于学习缺乏目的性，导致学习计划无序化，即使制定出的学习计划，缺乏现实性、实效性，相对比较偏理想化、较空泛，所以难于执行。

(5)学习方法传统。在学习方法上更多地依然沿用中学学习的方法，更多地在积累知识，还未学会如何面对高容量、高速度、高难度的大学学习，还不会进行问题性学习。

(6)学习内容模糊。许多大学新生认为在大学就是专业知识的学习，其他的就依据个人兴趣爱好选择性学习，所以总在培养自己的学习能力、做事能力，忽略了自己整体素质的提升。

15. 如何看待你的专业？

进入大学后，你可能会对本专业不大满意，对学习也失去了兴趣。如何对待你的专业，我们的建议：

(1)培养对本专业的兴趣。当你对所学专业不感兴趣时，可以通过各种途径进一步加深对有关情况的了解，如咨询老师或学长。一个人一旦从事了某个专业的学习，就应该立足本专业，善于不断挖掘新意，这样才能提高你自己的专业学习兴趣。

(2)寻求转专业。学校是允许学生重新选择专业的，但在作决定之前，你应多与师兄师姐、学院老师多沟通，咨询转专业有关事项，然后到相关学院提出申请。

(3)辅修和双学位。如果你的爱好兴趣很广泛，你可在保证应付本专业的基本要求的情况下，另外选修自己喜欢的专业的课程，也就是副修或修双学位。当然这个



会花更多的时间，但是，如果你真的喜欢，那么这个付出也是值得的。

(4)考研。你还可以借助报考研究生的机会，重新选择自己感兴趣的专业。

16. 如何利用大学的课堂？

听课，你不仅仅是听老师讲知识，还应该注意老师是如何发现、分析、研究、解决问题的，还有老师在分析问题时所自然流露出的价值观，这些都供你学习借鉴。

对于老师提出的问题，你应勇于发表自己的见解。应先自己主动思考，再细听教师的讲解，认真钻研，多问为什么，琢磨每一问题的切入点，每一步的原理。

大学里有很多的讲座——心理学、英语、管理、经济、法律、艺术等等。开讲座的老师一般都是来自校内外且在某方面有建树的专家，他们将自己知识上的精华浓缩在短短的一两个小时里讲述。讲座后的互动时间也是很好的面对面交流机会。

17. 分数代表的意义是什么？

(1)在大学，学习成绩只是你学业成就的一个指标。大学学习对每个人的要求不再仅仅是学习成绩，更强调你到底学到多少，学习的质量如何，应用如何，即更重视对人才创新精神的培养，注重自我整体素质修炼。分数不在像中学那么重要，即使你在大学四年每年都拿特等奖学金，这与今后的事业发展与成功没有多大正相关。

(2)不是不要关注分数。分数至少能检测你对学习的态度、学习方法是否合理，所以在大学里，我们需要思考个人的目标与你需要何种成绩的关系。但分数是一种达成目的的手段，但它本身并不是最终追求的结果，不能拿来定义一个人的价值。

18. 大学图书馆对大学生的学习有什么作用？

(1)知识资源的提供场所。在这里，你完全可以根据个人爱好和兴趣广泛涉猎专业或非专业的文献。通过在图书馆查找资料，认真学习各种辅导书，能促进你进一步巩固课堂上所学到的知识。

(2)现代信息的流通渠道。知识是以行动为导向，在信息价值链上，知识在高层，信息在底层，信息只有动起来才能转化为知识，图书馆的责任就是让信息动起来，流通起来。

(3)终身学习的重要课堂。教育学家的观点是“在知识和信息日趋增大的社会中，以一张文凭定终身的情况将不复存在。”我们需要养成信息素养，信息素养作



大学生心理健康知识手册

为一种高级的认知技能，同批判性思维、解决问题的能力一起，是构成学生进行知识创新和学会如何学习的基础。

推荐资源

◆ 心理书籍

戴比·盖斯·朗曼等著，夏慧言等译，大学学习方法十二讲[M]，首都师范大学出版社，2005

◆ 心理电影

风雨哈佛路（美），Peter Levi 执导，莎拉·布姬和凯利·林奇主演，2003 年

◆ 参考文献

(1)周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012

(2)周红主编．我是新手——大学生活适应手册，深圳大学学生部，2011

[返回目录](#)

六、情绪管理篇

古希腊哲学家伊壁鸠鲁说，人不是被事情本身所困扰，而是对事情的看法所困扰。觉察自己的情绪及情绪背后的信念，学习接纳和管理自己的情绪，让自己成为情绪的主人。

1. 什么是情绪？什么是情感？

情绪和情感是人对客观事物是否满足需要产生的内心态度体验。

关于定义解读：

(1)情绪、情感是人对客观现实的反映，但它不是反映事物本身，而是反映了对该事物的态度。情绪和情感总是由客观事物引起的，世界上没有无缘无故的爱与恨，就是这个道理。客观现实是情绪、情感产生的源泉，人的情绪、情感是主体对客观现实的态度反映。

(2)认识是情绪、情感产生的前提和基础。人们对客观事物的认识、评估是产生情绪、情感的直接原因。即没有对客观事物的认识，便不能产生任何的情绪和情感。即便同一事物，由于它在不同的条件、不同的时间出现，我们对其的认识、判断与评价也会不同，从而会产生不同的情绪和情感的体验。

(3)情绪、情感的性质是以客观事物是否满足人的需要为中介的。决定人们态度的是该事物是否符合主体的需要，需要是客观事物与主观情感体验的媒介。如果该事物符合并满足主体的需要，就会对该事物持肯定的态度，产生正向情绪、情感体验；反之产生负向情绪、情感体验。





2. 情绪与情感是一回事吗？

情绪是人从事某种活动时产生的身心状态；情感是人对外界刺激肯定或否定的心理反应。情绪和情感是两种既有区别又有联系的主观体验。

(1)情绪与情感有着紧密的联系：

一方面，情绪与情感密切结合，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。情感通过情绪来表达，情绪也离不开情感，情绪的变化反映情感的深度，在情绪中蕴含着情感。

另一方面，情绪与情感相互作用，情绪是情感产生的基础，情感是情绪深度的发展。情感的变化发展是通过情绪的变化来实现的，任何稳定的情感都是在大量的情绪经验的基础上形成的。

(2)情绪与情感也有区别：

	情绪	情感
本质性	与生理需要满足与否相联系	与社会需要满足与否相联系
主体性	人和动物都具有的	人所特有的
表现性	外显性 情境性 冲动性	内隐性 深刻性 稳定性
发展性	情绪发展在先	情感、体验产生于后
稳定性	一般不稳定，是人带有情境性质的态度	较为稳定，是对现实事物比较稳定的态度

3. 如何理解情绪情感与认识过程的关系？

情绪情感除了与人的需要有关外，还取决于人对刺激情境的认识过程（即认知活动）。人对刺激情境的认知与评价不同就会产生不同的情绪情感的体验。两者既有相互影响又有各自的作用。



	认识过程	情绪情感
联系	认识过程是产生情绪、情感的前提和基础； 情绪对认识有动力作用。	
区别	反映了客观事物本身的属性； 随意性强，人可以随意地开始 和停止认识活动； 无外在表现； 不伴有生理上的变化。	反映主客体之间的需求关系； 随意性弱，只有通过认识作用， 才具有某些随意的性质； 有外部表现（即表情）； 有更强烈和更鲜明的机体表现。

4. 如何察觉情绪的表现？

一般来说，人们的情绪表现和思维一样的活跃，变化也是很明显的，因此很容易被人察觉，所以识别各种情绪表现可以判断一个人真实的内心和情感。情绪表现在三个方面：

(1)独特的主观体验。主观体验是指人的一种自我觉察，即大脑的一种感受状态。人对自己、对他人、对事物都会产生一定的态度，在主观上产生的独特的自我感受，只有个人内心才能真正感受到或意识到，如我知道“我很高兴”，我意识到“我很痛苦”，我感受到“我很内疚”等。

(2)明显的外部表现。在情绪产生时,人还会出现一些外部反应过程,这一过程也是情绪的表达过程,如人悲伤时会痛哭流涕、语调低沉语速缓慢,激动时会手舞足蹈、语调高昂语速较快。情绪所伴随出现的身体姿态、面部表情和言语表现,就是情绪的外部行为。它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。

(3)复杂的生理变化。人在情绪反应时,常常会伴随着一定的生理唤醒和变化。如激动时血压升高;愤怒浑身发抖;紧张时心跳加快;害羞时满脸通红。脉搏加快、肌肉紧张、血压升高及血流加快等生理指数,是一种内部的生理反应过程,常常是伴随不同情绪产生的。

5. 人类最基本的情绪表现有哪些?

心理学家认为,快乐、愤怒、悲哀、恐惧,是人类最基本的情绪表现。基本情绪是人和动物共有的,与生俱来的即不学而会的,和原始人类生存息息相关。

快乐是一种追求并达到目的时所产生的满足体验,使人产生超越感、自由感和接纳感。

愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时,愤怒会骤然发生。

悲哀是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。

恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验。引起恐惧的重要原因是



缺乏处理可怕情景的能力与手段。

6. 人有多少种情绪?

在喜怒哀惧四种最基本情绪基础之上,可以派生出众多的复杂情绪(后天学习来的),如厌恶、羞耻、悔恨、嫉妒、喜欢、同情等。

人类常见的情绪有下列八类,每一类还可再细分强弱不等的情绪:

愤怒(不平则鸣): 委屈、生气、敌意、憎恨。

悲伤(显影自怜): 沮丧、抑郁、绝望、痛苦。

恐惧（束手无策）：紧张、担心、迷惑、慌乱。

快乐（如释重负）：轻松、满足、得意、兴奋。

爱意（柔情万种）：友善、信赖、亲密、痴心。

惊讶（料想不到）：好奇、有趣、震惊、骇异。

厌恶（芒刺在背）：不悦、排拒、轻蔑、弃绝。

羞耻（自惭形秽）：懊恼、难堪、自怜、愧疚。

7. 如何理解情绪表现状态？

依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等指标，心理学家将情绪分为心境、激情和应激三种表现状态。

(1)心境，一种具有感染性的、比较平稳而持久的情绪状态。当人处于某种心境时，会以同样的情绪体验看待周围事物。“忧者见之则忧，喜者见之则喜”表达了心境的弥散性特点。平稳的心境可持续几个小时、几周或几个月，甚至一年以上。每个人都有一个主导心境，即平常我们所说的“心情”。保持积极乐观的心境是心理健康一个表现。

(2)激情，是一种爆发快、强烈而短暂的情绪体验。激情状态下，人的外部行为表现比较明显，生理的唤醒程度也较高，如“怒发冲冠”、“欣喜若狂”、“捶胸顿足”。常易失去理智，甚至做出不顾一切的鲁莽、冲动行为。

(3)应激，是指在出现意外事件和遇到危险情景的情况下所出现的高度紧张的情绪状态。引发一系列生理反应，如肌肉紧张、心率加快、呼吸变快、血压升高、



血糖增高等。应激的状态不能维持过久，会大量消耗人的体力和心理能量，可能导致适应性疾病的发生。

8. 人的情感有哪几类？

情感是与人的社会性需要相联系的主观体验，是人类特有的心理现象。大体上分为：道德感、理智感和美感。

道德感：人根据一定的高的标准，去评价自己或他人的思想意图、行为举止时

所产生的情感体验。主要包括爱国主义、集体主义、人道主义、爱情、责任感、良心等，具有显著的善恶观。

理智感：是指人认识事物和探求真理的需要是否满足而产生的情感体验。包括求知欲、好奇心、事业心等，具有显著的的是非观。

美感：是对客观事物或艺术作品是否符合社会审美标准而产生的情感体验。包括自然美感、社会美感、艺术美感等，具有显著的美丑观。

9. 情绪情感对人的作用有哪些？

(1)驱动功能。即情绪情感对人的行为活动具有增力或减力的作用。它能够驱使个体进行某种活动，也能阻止或干扰活动的进行。例如，一个人在正向情绪下会全力以赴，克服种种困难，达到自己追求的目标；如果一个人情绪低落，则会畏缩不前，知难而退。

(2)调节功能。即情绪情感对个体的活动具有组织或瓦解的作用。这种作用一方面表现为情绪情感产生时，会通过皮下中枢的活动，引起身体各方面的变化，使人能够更好地适应所面临的情境。另一方面表现在情绪情感对认识活动和智慧行为所引起的调节作用，影响着个人智能活动的效率。

(3)信号功能。一是是个体觉察到自己客观事物之间关系的变化，促使人改变活动方式，并采取新的应付措施。二是可以在个体交流交往过程中传递信息，将自己的要求、愿望、态度等传递给对方，达到个体间的沟通作用。而这种功能更多的是通过表情传达的。

(4)保健功能。由于情绪具有明显的生理反应，同时，所有的心理活动又都是在一定的情绪基础上进行的，情绪被视为身心联系的桥梁和纽带，而人对社会的适应是通过调节情绪来进行的，因而，情绪调控的好坏会直接影响到人的身心健康



(5)感染功能。情感能通过表情外显，就可为他人所察觉，并引起他人相应的情绪反应，即一个人的情感具有对他人情感施加影响的功能。常说的情感共鸣。

10. 什么是情绪智力？

情绪智力（Emotional Intelligence, EI）是指个体识别和理解自己和他人的情绪状态，并利用这些信息来解决问题和调节行为的能力。也称“情商”。

1990年，美国耶鲁大学的萨罗威（Salovey）教授和新罕布什尔大学的玛伊尔（Mayer）教授首次提出了“情绪智力”这个概念，而后在1995年又被哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）进一步研究、扩展。

戈尔曼在《情绪智力》（1995）一书中提出情绪智力包括五种能力：

(1)情绪觉察（self emotion awareness）：觉察并理解自身情绪、也在积累人生经验的过程中，总结出自己情绪体验和情绪波动规律。

(2)情绪管理（emotion management）：在强烈的情绪体验中也可以保持注意力和头脑清醒、行为得当。

(3)情绪驱动（self motivation）：用自己最深层最强烈的情绪给予自己完成目标的动力，并在遇到阻碍和挫折时持续这种情绪、也保持这种情绪带来的动力。

(4)情绪理解（empathy）：即同理心，察觉、理解、回应身边人的情绪。

(5)社交能力（social skills）：适当影响他人情绪。

11. 情绪真正的来源是什么？

情绪的真正来源是什么？也就是说到底是什么刺激了我们的情绪？

为了回答这个问题，美国心理学家斯坦利·沙赫特（Stanley Schachter）和他的学生辛格（Jerome Singer）进行了一项情绪实验研究（1962年）。

研究表明，人的情绪，哪怕唤起情绪的刺激因素完全一致、生理上的感受也完全一致，但由于我们主观上的对人际、事件、环境理解偏差，就会完全不同的情绪体验。

人们对自身生理变化的主观理解，才是情绪的根本。情绪的真正来源是每个人内在的一套信念系统。外来的事物，只不过是诱因而已，内在的信念系统，才是决定因素。除非我们内在的信念系统有所改变，否则，对同样的事情我们会自然地有同样的情绪反应。



12. 情绪是问题吗？

情绪是生命不可分割的一部分。一个正常的人，是必然有情绪的。不仅如此，没有某些情绪的人，其实是有缺憾、不完整的人；情绪不是问题本身，而是我们最忠诚的朋友，每一个情绪的背后都藏着一个心理期待，情绪只是告诉和提醒我们，生命里有些事情需要看见和处理。

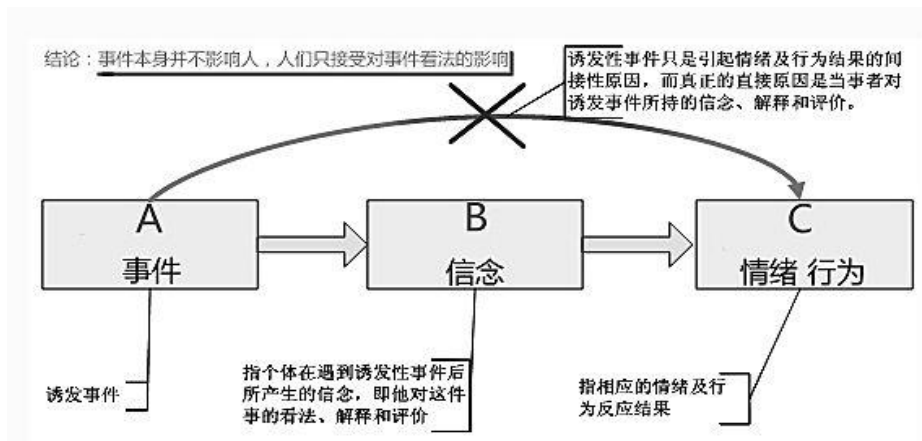
真正有问题的是情绪的表达和处理方式。一些大学生特别在面对负向情绪时，会采取回避，压抑等方式，或者过度使用某些物质，如酗酒、沉溺网络等。这些都不是合适的处理情绪的方式。

沙赫特的情绪研究表明情绪其实是一种“主观理解”的结果，这就意味着人可以自己管理自己的情绪！至于你到底能管理百分之多少，那就要看你的情绪智力高低了，有效的情绪管理有一个自助方法——合理情绪疗法。

13. 合理情绪疗法是什么？

合理情绪治疗（Rational-Emotive Therapy，简称 RET）也称“理性情绪疗法”，是美国心理学家艾利斯（A. Ellis）在 20 世纪 50 年代提出的，是一种因不合理信念产生情绪困扰的自助方法。

艾利斯认为直接引起人们情绪和行为困扰 C（Consequence）的并不是外界发生的事件 A（Activating events），而是人们对事件的态度、看法、评价等认知内容 B（Beliefs）。因此其核心理论又称情绪 ABC 理论。



艾利斯认为人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的。艾



利斯认为正是不合理的生活态度，导致心理失调。

14. 不合理信念的特征是什么？

艾利斯认为人的情绪问题是由人的不合理/非理性信念造成的，人的思想往往是造成人情绪的根源。不合理信念有三个特征：

(1)绝对化要求：指一个人以自己的意愿为出发点，对事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念。这种想法通常与“必须”、“应该”、“一定”这类词联系起来。——改善思路：用“希望”替代。

(2)过分概括化：这是一种以偏概全的思维方式，由一个人对自己的不合理评价所致。用这种思维方式评价自己，常会引起焦虑或抑郁的情绪，若用于评价他人，则会对他人持不合理评价，从而导致一味责备他人以及产生敌意、轻蔑和愤怒等情绪。——改善思路：就事论事，评价行为而不评价一个人。

(3)糟糕至极。即认为一件自己不愿其发生的事情发生后，必定会非常可怕，非常糟糕，非常不幸，甚至是灾难性的，致使自己陷入极端不良的情绪体验而难以自拔。这种信念会导致个体陷入严重不良的情绪体验，如耻辱、自责、自罪、焦虑、悲观、抑郁等。——改善思路：事情都有两个面。

15. 人常见的不合理信念有哪些？

艾利斯提出了 11 类不合理的信念：

- (1)人应该得到自己生活中的每一位重要人物的喜爱与赞许；
- (2)一个有价值的人应该在各方面都比别人强；
- (3)对于有错误的人应该给予严厉的惩罚与制裁；
- (4)任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
- (5)情绪由外界控制，自己无能为力；
- (6)面对困难与责任很不容易，倒不如逃避更好；
- (7)对危险与可怕的事要随时警惕，经常提防其发生的可能性；
- (8)人要活得好一点，就必须依赖比自己强的人；
- (9)过去的历史是现在的主宰，过去的影响是无法消除的；

(10)对于他人的问题应当非常关切;



(11) 任何问题都有一个唯一正确的答案。

16. 如何与不合理信念对话?

序号	不合理信念	不合理处	合理信念
1.	人应该得到自己生活中的每一位重要人物的喜爱与赞许。	绝对要求	无论别人怎样看待自己的, 自己都是有价值的。
2.	一个有价值的人应该在各方面都比别人强。	绝对要求	人的精力是有限的, 尽力去做事, 能在某些方面上有所成就是矣, 失败不会使价值受损。
3.	对于有错误的人应该给予严厉的惩罚与制裁。	绝对要求	不犯错的人未曾存在过, 做了错事的人并不代表他完全是个坏人。
4.	如果事情非己所愿, 将是可怕的。	糟糕至极	事情很少会像我们希望的那样发生, 若能改变, 竭力改变, 若不能, 就接受现实。
5.	不愉快的事是由外在因素引起的, 自己不能控制和支配。	过分概括	情绪是由人的知觉、评价、态度产生的, 通过改变态度, 来改变和管理情绪。
6.	面对困难与责任很不容易, 倒不如逃避更好。	过分概括	逃避只是暂时摆脱, 为此无论事情好坏, 正视它, 勇于承担, 困难和责任并非想象中的那么难。
7.	对危险与可怕的事要随时警惕, 经常提防其发生的可能性。	过分概括 糟糕至极	对危险可怕的事情要有一定的心理准备, 若不能避免就努力减轻后果, 但不要过分忧虑。
8.	人要活得好一点, 就必须依赖比自己强的人。	过分概括	我们要独立生活, 别人不能代替你生活, 但也不拒绝他人的帮助。
9.	以往的经历和事件对现在具有决定性的难以改变的影响。	过分概括 糟糕至极	过去已成历史, 但并不决定现在和将来, 人通过自身的努力是有能力改变现状或对历史的看法。
10.	对于他人的问题应当非常关切。	绝对要求 过分概括	关心他人的问题, 有能力时不妨尽力伸出援手, 但如果帮不上忙也不必过多牵涉或是自责。
11.	任何问题都有一个唯一正确的答案。	过分概括	并不是所有的问题都会有正确而完美的答案, 要努力寻找但不必穷究到底, 更不必痛苦伤心。

17. 如何解读负向情绪的正面意义?

人生中出现各种负面情绪, 都有其正面的价值和意义, 不是给我们一些力量, 就是指引我们找寻更好的方向, 有一些甚至两者具备。

愤怒: 给我们力量去改变一个不能接受的情况。内心力量不足的人, 他们往往需要生活在愤怒里, 企图运用愤怒带来的力量去改变外面的人事物, 这不会成功。

痛苦: 痛苦可分为生理和心理的痛苦, 但意义一样——指引我们去找寻一个摆脱的方向。在有痛苦的两人关系中, 感到痛苦的人就是该做出改变的人。

焦虑/紧张：指引我们找寻解决的方向——事情很重要，需要额外的专注和照顾；往往也指出已拥有的资料和能力不足够，需添加一些能力。

恐惧：指引我们去找：认为需要付出的代价是什么，以及思考可以做些什么使自己无需付出这些代价。处理这种情绪的目的并不是使人一定去做某一件事，而



是使他多了“可以做这件事”的选择。真正的勇气是虽然有恐惧，还能继续走下去。

推荐资源

◆ 心理书籍

李中莹著，重塑心灵[M]，世界图书出版社，2006

◆ 心理电影

愤怒管理（美），彼得·西格尔导演，亚当·桑德勒等主演，2003 年

◆ 参考文献

(1)周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012

(2)李中莹著，重塑心灵[M]，世界图书出版社，2006

(3)Gerald Corey 等著，王晓波译，心理学与个人成长[M]，中国轻工业出版社，2016



[返回目录](#)

七、人际关系篇

人是社会关系的总和，每个人都在一定的关系中学习、生活、成长。在大学校园，同学之间生活上的相互照顾，学习上的相互帮助，活动中的相互支持，感情上的相互交流，师生间的教学相长，都是大学生成长成才过程中必须面对的实践课题。

1. 什么是人际关系？

人际关系，是指人与人之间通过一定方式进行接触，彼此间相互影响而形成的一种心理距离。

(1) 人际关系是关乎“关系”事物。关系是指人与人之间、人与事物之间、事物与事物之间的相互联系。人际关系是关系的一种表现。

(2) 人际关系是一种特殊的社会关系。社会关系包括个人与个人、与群体、与国家之间的关系；还包括群体与群体、与国家之间的关系。人际关系是人与人之间的关系，是全部社会关系的起点，是社会中最简单、最基本的关系。

(3) 人际关系是一种心理关系。人们在交往的过程中所连结成的关系，它表现在

人与人之间相互的心理依赖和心理影响。

2. 什么是人际交往？

人际交往，是指人与人之间通过一定的方式进行接触，从而在心理和行为上发生相互影响的过程。

(1)人际交往是一种交流。交流是人际交往的开始，通过交流信息、态度、想法、心情等，达成一致，形成共识，加深交往。人际之间的交流通常表现为沟通。

(2)人际交往是一种交换。这是人际交往的本质表现，人们之间的交往总是要实现某种有形和无形的东西的价值交换。“礼尚往来”说的是这层意思。

(3)人际交往是一种交汇。人为了排遣寂寞，获得某种安全感，会有寻找同类人



大学生心理健康知识手册

的渴望，汇入某类人群之中。“物与类聚，人与群分”就是这个含义。

3. 人际关系与人际交往是一回事吗？

人际关系与人际交往都是指人与人之间的连接状态，既有区别又有联系。

两者区别：人际关系是名词，静态表述，即一般是从静态角度看的一种状态。反映心理距离的远近；人际交往是动词，动态表述，即一般是从动态角度看的一个过程。反映心理连接的程度。

两者联系：一方面两者互相依赖，人际交往是人际关系实现的前提基础，人际关系是人际交往的起点和依据，另一方面，两者又互相影响，人际关系发展和变化是人际交往的结果，交往状况与人际关系发展程度成正比，人际关系程序又影响和制约人际交往深度，决定交往内容、性质。

4. 一个人究竟能单独呆多久？

美国心理学家 S. 沙赫特在 1959 年进行了一项隔离实验可以回答这个问题。沙赫特以 15 美元/小时的酬金招募被试到他设计的一个小房间里去住。这个小房间是一个封闭的房间，里面有一桌、一椅、一床、一马桶、一灯，除此之外，没有报纸、电话和信件等其他物品，也不让其他人进去，三餐有人送，但不和里面的人接触。总之，这个小房与外界隔绝。

有5名大学生参加此实验，其中有一个人呆了2个小时就受不了，要求放弃实验；三个人呆了两天；只有一人呆了8天，这个人说：“如果再让我在里面呆一分钟，我就要发疯了。”这一实验充分说明：长时间的孤独隔离将产生突然的恐惧和类似忧郁症发作的情感。可见，人需要在与他人或群体的有效交往中寻求归属与互爱。

5. 你知道蒙塔尔实验吗？

1995年7月29日，40岁的意大利探险家蒙塔尔只身下一个200米深的洞穴，独自生活一年。洞穴里设施完备，有足够的食物，有卧室，卫生间甚至一个小小的植物园，但没有人事纠葛。一年后，当他出来，体重减轻了21公斤，脸色苍白，反应迟钝，弱不禁风，大脑混沌，情绪低落，说话结巴，很多词汇都忘了，与原先的他判若两人。

后来他说：“我一个人在洞中生活，孤独得快要发疯甚至好几次都想到自杀。我现在明白了，人只有与人在一起时，才能享受到作为一个人的全部快乐。过去，



大学生心理健康知识手册

我喜欢安静，常倾向于独处，现在我宁可选择热闹，而不要孤寂。这场实验使我明白了一个人生的奥秘：生活的美好在于与人相处。”

6. 人际交往对我们成长有多重要？

人在社会中不是孤立的，人的存在是各种关系发生作用的结果，人正是通过和别人发生作用而发展自己，实现自己的价值。

(1)人际交往可满足自我基本社会需求。人都有归属的心理需求，希望被接纳、被认可、被尊重。

(2)人际交往可促进自我了解和完善。透过与他人的接触与交流，好似一面镜子发现自己、探索自己。

(3)人际交往可建立自我社会支持系统。不断与他人建立关系，获得更多的物质和精神上的帮助与支持。

(4)人际交往可带来自我健康的心态。有效的人与人关系建立，增强内心安全感、增加自我认可度。

7. 一个人需要哪些人际关系？

人际关系是每个人一生的需要。心理学家 Weiss(1968)指出，人有 6 种人际关系的需要：

通过同伴/同学而获得安全感；

通过参加社团或集体活动而获得社会完整性；

通过参加志愿者服务或帮助他人而获得改善人际关系的机会；

通过自己的能力在团体中得到承认而获得自我价值感；

通过教师/心理辅导者的帮助而获得生活的智慧；

通过家人的可靠支持而获得心灵力量。

8. 人际交往基本要素有哪些？

人际交往的实质是一种特定的社会现象，一般具备以下几方面要素。

(1)交往的主动性：人们在交流沟通的过程中，不是一方领导另一方，而是双方都是活动的主体，所不同的可能有所处地位的主次之分。

(2)交往的互益性：人际交往中一方发出信息会引起另一方在心理和行为上的反应，这种反应反过来成为新的信息作用于前者。



(3)交往的条件性：在人际交往中，首要的条件是双方所使用的语言符号/非语言符号必须相同或相通，这是交往发生的必备条件。

9. 大学生主要的人际关系有哪些？

一是同学/朋友/老乡关系。因共同的生活观念、相似生活方式、相同的时代文化带来更多的心理相容性，形成生活上相互分享、精神上相互支持的心理关系。

二是师生关系。大学里的师生关系也有别于中学，以共同的事业、爱好而结成的师生关系是以平等的身份，以学术为纽带而建立的看似疏淡实则志同道合的关系。

三是亲子关系。亲子关系是大学学生的第一个人际关系，它具体表现为父母与子女之间的情感交流和行为交往。亲子关系是否融洽影响着其人生态度和行为。

四是自我关系。人与自己的关系是上述关系的基础，决定着每个人一生的走向。和自己相处的优劣，影响着人是否能妥善安放自己的灵魂，强大内在力量。

10. 大学生人际交往有什么特点？

(1)人际交往愿望强烈。在相对集中的空间和充裕的时间下，大学生力图通过交往去开阔视野、丰富知识、学会处世以表现自己各方面的才能，获得情绪的稳定，保持足够的自尊心和自信心。

(2)人际交往社会性强。大学生走出家门、进入大学，认识、结交了更多的朋友，交流更多的信息，接受更多的新思想，与社会的接触比中学时更加频繁与密切，人际交往呈现出前所未有的开放式交往趋势。

(3)人际交往注重自立。大学生随着自我意识增强，开始以独立的人格和态度处事，以成人的眼光参与和处理团队事务，以开放、包容的态度接受新事物和新思潮，积极自主地开展人际交往活动。

(4)交往能力逐渐增强。交往中开始注意较温和的方式，尊重他人人格、重视他人感受，对社会、同性和异性的理解力增强，学习适应各式各样的人，接受并宽容朋友的不同意见，呈现求同存异的态势。

(5)交往内容形式多样。大学生交往的内容除了专业知识外，涉及文学、艺术、体育、政治、外交、人生、理想、爱情和社会问题等方面；交往频率提高，社团、聚会、娱乐、出游等集体活动。交往手段更多，现代化手段充溢交往生活。

(6)交往范围日益扩大。大学生进入各式各样的校园交际环境，交往对象由以前



大学生心理健康知识手册

的亲戚、邻居、成长伙伴转向大学同学和在社交场合认识的其他人，包括外校、社会上的朋友，另外异性交往也很经常、自然。

11. 影响大学生人际交往的心理表现有哪些？

(1)自卑心理：自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己，即缺乏自信。一些大学生在经济、学业、生理、情感等方面总觉不及他人，导致在交往中常常是缺乏畏首畏尾，惧怕受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。

(2)恐惧心理。惧怕人际交往。在人多的地方会觉得不舒服，担心别人注意他们、担心被批评、担心自己格格不入，情况轻微的人还可以正常的生活，情况严重时甚至会造成生活上的障碍，无法正常求学或工作。

(3)羞怯心理。在交际场所或大庭广众之下羞于启齿或害怕见人。害羞在大学生人际交往中常常表现出腼腆，动作忸怩，不自然，脸色绯红，说话音量低而小，严重者怯于交往，对交往采取回避的态度。

(4)猜疑心理。先在主观上设定他人对自己不满，然后在生活中寻找证据。这是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想象。易偏激，对他人的言行敏感、多疑、不信任，把善意曲解为恶意，人际关系常陷入僵局。

(5)嫉妒心理。对与自己有关联的人取得了比自己优越的地位或成绩，心理产生一种不服、不悦、失落、仇视，嫉妒容易使人产生痛苦、忧伤、攻击性言论和行为，导致人际冲突和交往障碍。

(6)自我中心。强调别人对自己应该承认、理解、接受和尊重，忽视对等地理解和尊重别人，对人和事的看法带有强烈的主观性。在大学生中较普遍的，常表现为固执己见，盛气凌人，自私自利，自尊心过强，很少关心他人。

12. 大学生常见的人际交往困扰有哪些？

(1)追求人际交往的完美。一方面是期望自己能左右逢源，处理好所有的人际交往，对没有处理好的问题感到非常苦恼；另一方面面对别人的期望值过高，希望是人际交往都能满足自己的要求，当被误解或没得到预期回应时易失望。

(2)回避交往中心理阻力。由于交往能力不足、交往方法不妥、某种人格缺陷，感到交往困难时，就不想交往，与人交往的愿望和兴趣下降，自我封闭，孤芳自赏，产生厌烦情绪；或害怕交往，对交往特别敏感，不愿与人接触。

(3)异性交往的适应不良。“异性交往恐惧”是大学生常见的交往困扰。它并非



是排斥异性交往，相反，它说明了大学生异性交往的强烈需求和现实交往效用不尽人意的反差。见到异性常常感到紧张、心跳加快、面红耳赤、不知所措等。

13. 影响人际交往的心理效应有哪些？

(1)首因效应：是指人际交往中初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断，在这种交往情景下，对他人的印象就称为第一印象或最初印象。首因效应对人的印象的形成起着决定性作用。初次印象是长期交往的基础，是取信于人的出发点。

(2)晕轮效应：是指我们根据自己的好恶在对别人做评价时，常喜欢从或好或坏的局部印象出发，扩散出全部好全部坏的整体印象，就像月晕（或光环）一样。如果他人被标明是“好”的，他就会被“好”的光圈笼罩着，并被赋予一切好的品质；反之亦然。

(3)刻板效应：又称定型效应，是指人们用刻印在自己头脑中的关于某人、某一类人的固定印象，以此固定印象作为判断和评价人依据的心理现象。这是一种偏见，可能发生在已接触过的人身上，也可能发生在根据一些不是十分真实的间接资料对未接触过的人身上。

(4)定势效应：是指人们在认知活动中用“老眼光”——已有的知识经验来看待当前的问题的一种心理反应倾向，也叫思维定势或心向。在人际交往中，定势效应表现在人们用一种固定化了的人物形象去认知他人。心理定势效应常常会导致偏见和成见，阻碍我们正确地认知他人。

14. 人际交往中如何表现得体，受人欢迎？

这主要关乎一个人在人际交往中人际交往心态。美国著名的心理学家爱利克·伯奈提出了四种人际交往心理模式，即人在交往中的心理地位：

- (1)“我不好——你好”。表现为自卑，总觉得自己不行，别人行。
- (2)“我好——你不好”。通常表现为自负，即以自我为中心，总认为自己是错的，而别人是错的，把人际交往中失败的责任推在他人身上，唯我独尊。
- (3)“我不好——你也不好”。通常表现为极度自卑，不喜欢自己也不喜欢别人，看不起别人也看不起自己，再导致自己人际关系很差，比较孤僻。
- (4)“我好——你也好”。表现为自信，相信和接纳自己和他人，正视现实，并



大学生心理健康知识手册

努力去改变他们能改变的事物，善于发现自己和他人的优点和长处，从而使自己保持一种积极、乐观、进取的心理状态，是一种成熟、健康的人际交往心理模式。

15. 你听说过人际交往中的“73855”定律吗？

一个人的外表，能呈现出自己丰富的内在吗？

柏克莱大学心理学教授艾伯特·马伯蓝比做了长达 10 年的研究，提出“73855”

定律，认为人们对一个人的印象，即他人对你的观感：只有 7% 来自于谈话的内容，有 38% 来自于说话时的口气、手势等，55% 来自于你的外表和肢体语言。

研究表明，外表有时比内在还重要，你看起来够不够份量、够不够有说服力，一言以蔽之，也就是你的“外表”。如果外表不细心修饰，一个人的内在永远只呈现了 7%。因为身处快节奏的生活方式，能留给每个人的表现时间越来越短，很少有人愿意花更多的时间去了解、证实一个留给他不美好第一印象的人。

为此当你外表妥帖适宜，7% 的内在可以延展出 100 分的力道，换句话说，同样的你，可以看起来像 100 分，也可以看起来只有 7 分。所以人际交往中我们要善用 73855 定律。

16. 在人际交往如何保持适当的人际距离？

人际距离是指人与人之间面对面直接交往接触时所保持的相互间的客观距离。美国人类学家霍尔认为“人际距离”可分为 4 种：

亲密距离（15-44 厘米）：15 厘米以内是人际间最亲密的距离，只能存在于最亲密的人之间，彼此能感受到对方的体温和气息。15-44 厘米的距离，身体上的接触可能表现为挽臂执手，或促膝谈心。亲密距离只限于同性的知心朋友、异性的恋人、夫妻之间。就交往情境而言，亲密距离属于私下情境。

个人距离（46-76 厘米）：这是人际间稍有分寸感的距离，较少直接的身体接触，但能够友好交谈，让彼此感到亲密的气息。一般说来只有熟人和朋友才能进入这个距离。

社交距离（1.2-2.1 米）：这是一种社交性或礼节上的人际距离，也是我们在办公室中经常见到的。这种距离给人一种安全感，处在这种距离中的两人，既不会怕受到伤害，也不会觉得太生疏，可以友好交谈。

公众距离（3.7-7.6 米）：一般说来，演说者与听众之间的标准距离就是公众距离，还有明星与粉丝之间也是如此。这种距离能够让仰慕者更加喜欢偶像，既不会遥不可及，又能够保持神秘感。



大学生心理健康知识手册

了解了交往中人们所需的自我位置、空间及适当的交往距离，就能有意识地选择与人交往的最佳距离，更好地进行人际交往。

17. 当你烦恼自己朋友较少、想结识新朋友又不得法，怎么办？

(1)合理态度。首先觉察自己对人际交往的定义，探索自己交往的观念，厘清对他人的看法，这是建立人际关系、促进人际交往的指导思想和行动方向。

(2)打开心门。进入新环境，大学生会认识许多朋友，包括宿舍同学、同班同学、学长学姐、学者老师等，关键是打开心门、张开双臂，找到你想要认识的人。

(3)主动出击。如果你想认识一个人，就从主动和他打招呼开始，然后主动寻找话题交流，主动关心帮助他人，慢慢地强化与他人的连接，深化联系。

(4)参加社团。进入大学后，扑面而来的是汹涌激荡的各种社团招募新成员，参加社团其中的原因就是结交朋友，社团里至少各色人物都有，适合你的也有。

(5)课外活动。参与体育活动、娱乐活动，这是认识人、吸引朋友的好方式。共同兴趣爱好，易产生共同的关注话题，有得聊是关系建立的基础和保证。

18. 如何处理与异性相处的不安？

问题情境：常常有同学说，每当自己和异性相处我都觉得紧张以及下意识地怀疑，尤其是和喜欢的异性在一起会更加敏感，被自卑的痛苦填满，不知道要怎样和他们自在又轻松地相处，有时候还把事情搞得很糟，不知道如何办？

困境分析：也许和你的成长经历有关，在你的潜意识中留下了童年生活里的一些痛苦的经验，在与异性相处的情境，触发了这痛苦的体验，结果你就感觉到怀疑、不安、焦躁和羞愧。

处理思路：与其把这视为令人无措的困扰，不如把它看成是你内在正需要爱的呵护的一种信号。

想象一下一个人内在体系正处于高度戒备状态，让它平静下来是极度困难的，对谁都是这样——所以不要因为无法放松而苛责自己。

每当你处在上面描述的那个情境中时，仔细地观察任何为你呈现的：感受和情绪、身体感觉、想法、回忆、渴望以及恐惧，尝试用一种不带批判性的敞开以及对自己的善意去接收它们。

慢慢的一种带着慈悲的面对和困境共处的能力会成长起来。正是这种充满爱的存在使你疗愈和转化，你的那些焦躁、羞愧和怀疑的强烈反应会逐渐减弱，这些高能量负荷的减少也会使你内在反应平静下来。



19. 怎样和不同性格的舍友相处呢？

(1)承认差别。“人心不同，各有其面”，这是客观事实，意味着强求别人处处和自己一样是不可能的，这样就可以从观念上消除由于性格差别而产生的“不习惯”、“合不来”的认知。

(2)多了解人。心理学研究表明，一个人的性格是受环境、教育、实践等条件影响下形成的。了解他人性格形成的原因，或许你就会更多地理解他、体谅他、同情他，从而乐意帮助他。双方也容易成为朋友。

(3)求同存异。性格不同的人处理事情的方式方法往往不同。因此，要和不同性格的人相处得来，就要善于在不同之中发现共同之处。多看别人和自己之间的共同点，就容易和不同性格的人相处了。

(4)做好自己。一个人能不能和人相处融洽，不是单方面的问题。如果两个人不能很好相处，有时问题可能主要在对方，有时问题恰恰就在自己身上。不断完善自己的性格，而且也会感化对方愿意和你相处，成为知己。

20. 不善言谈的人如何交朋友？

(1)针对一些你想认识的人，找一些你们之间可以交流的共同话题。朋友是终身的支柱，宁缺毋滥，因此千万不要交一些所谓的酒肉朋友，或与那些不是真心和你交往的人做朋友。

(2)与人交流时，多听少说，倾听时要专注对方所说的每一句话，让对方知道你在认真倾听，并且表现出你的确在乎对方的想法。在适当的时间里坦诚地表达出你的意见，你就会惊讶地发现：很多人都非常喜欢你。

(3)人的感情都是具有反射性的。你若希望别人对你和善，你首先要对别人和善；你若想别人对你付出真心，你首先要对他人付出真心。

(4)让自己更平易近人，平时学会多笑，因为笑容是最受欢迎的邀请。

(5)给自己设定一个目标，每个星期都要认识一个新朋友。

(6)如果一个人不理睬你，那就找下一个人做朋友，这样你也不会有任何损失。



21. 生活中有效人际交往的小策略有哪些？

关于人际交往小策略，信手拈来，易学易会。常见的有：

- (1) 记住对方的名字，无疑给他传递了一个“你在我心里很重要”的信号。
- (2) 学会赞美他人，真诚、具体、新颖地表达感受性赞扬，而不是个评价。
- (3) 善于倾听，做到“不判断、不批评、不指责”，适度回应。
- (4) 请对方帮小忙，让朋友感受被需要的价值。
- (5) 微笑，微笑能传递友善，表达真诚，缩短了彼此心理距离。

推荐资源

◆ 心理书籍

- (1) 哈里斯著，林丹华译，我好，你好——改善我们的人际关系[M]，中国轻工业出版社，2008
- (2) 马修·麦凯等著，范宁译，人际沟通技巧[M]，上海社会科学院出版社，2005
- (3) 黑贝尔斯等著，李业昆译，有效沟通[M]，华夏出版社，2002
- (4) 杰弗雷·科特勒著，赖志松译，你不需要怒吼：跨越人际冲突走出沮丧阴影[M]，西南财经大学出版社，1995

◆ 心理电影

《黑暗中的舞者》（丹麦），拉斯·冯·提尔导演，比约克主演，2000年

◆ 参考文献

- (1) 周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012。
- (2) 周红主编．我是新手——大学生活适应手册，深圳大学学生部，2011。

[返回目录](#)



八、恋爱与性篇

爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而去需要做的一切，并从这当中得到快乐。爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。唯有那因为爱而变得思想明澈，双手矫健的人才算爱着。

——俄国作家车尔尼雪夫斯基

在人的一生中，再也没有像青年时期那样强烈地渴望被理解的时期了。没有任何人会像青年那样沉陷于孤独之中，渴望被人接近与理解；没有任何人会像青年那样站在遥远的地方呼唤。

——德国心理学家斯普兰格

青年人满身都是精力，正如春天的河水那样丰富。

——德国诗人拜伦

1. 什么是两性关系？

两性关系一般有狭义和广义之分，广义的两性关系指男女之间的各种关系，包括男女间的友情、爱情、亲情等，而狭义的两性关系特指男女之间的性关系。

两性关系的认识和理解是人生最重要课程。处于青年期的大学生心理发展课题是亲密感对孤独感，其核心内容是发展具有爱的能力和会工作的能力，能与他人建立起健康幸福的亲密关系。极致亲密关系的表现就是爱情关系。

2. 成熟的两性关系的标准是什么？

作家郑予禅在她的《没有爱过，怎会懂得》一书中写道，成熟的两性关系应该就是这样，放低了对对方的期待，相信对方可以处理好自己的事情，你只是一个支持者和陪伴者，对方的路始终要让他一个人走。两个人始终不同，却能庆祝这份不同，互补共赢；也能彼此分开旅行，去实践自己的梦想，成为真实的自己。



是的，人们都需要健康的两性关系，只有建立在相互尊重和相互依赖的基础上，两性关系才能丰富双方的生命色彩，而不是相互取悦、约束和克制对方。

3. 两性的心理差异有哪些？

了解和懂得男性和女性在心理、行为上的差异，有助于建立健康的两性关系。心理差异包括智力活动、情绪表达、两性关系、自我成长等方面。

心理状况	男生 ♂	女生 ♀
思维方式	逻辑和空间思维能力强	语言和阅读能力强
行为倾向	活跃、冒险、攻击	安静、谨慎、隐蔽
情绪低落	独自安静	分享感受
问题处理	男性的沉默=不满和疏离	女生的宣泄=寻求方法
爱的需要	信任、接纳、欣赏、鼓励	关心、照顾、了解、专一
寻找价值	从成就中建立自我	从关系中肯定自己

4. 什么是亲密关系？

亲密关系是指个体与个体之间形成的一种较为持久的亲和关系，主要表现为友谊与爱情两种形式，极致的亲密关系是爱情。

与其他人际关系不同，亲密关系有自己的特点。布雷姆等在《亲密关系》（第三版）对亲密关系的定义：亲密关系至少应该在 6 个方面与其他的一般关系有所不同，这就是：了解、关心、彼此依赖、互动、信任和承诺。

健康的亲密关系状态是亲密而独立。

5. 什么是爱情？

《爱：学校没教的课》的作者，美国心理学者葛雷哥利·高迪克认为爱情是非常个人化却又相当世界化，爱是一个定义不明、难以控制、且模糊的观念，爱是一种感觉、一种经验，它存在于我们内心，但却相当难捉摸，我们对它既又期待又害

怕。爱情是当两个灵魂自然产生共鸣，或感觉对味时所激起的情绪。爱情是一趟自我发现的旅程。



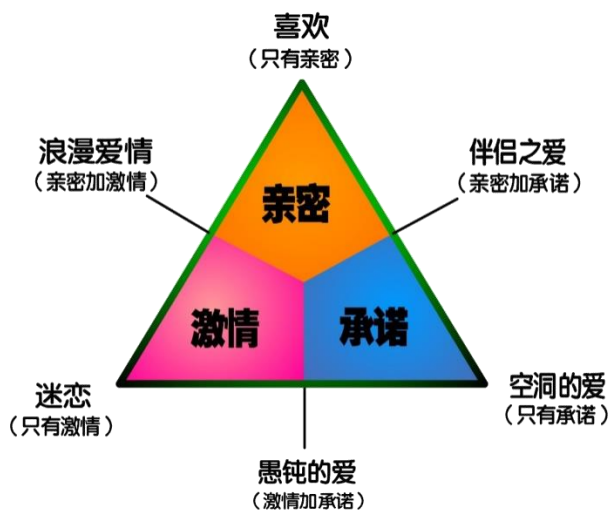
我们可以这样解读：爱情就是男女双方人际相逢、思想相通、需要相似、情感相融、人格相敬、信念相惜、心灵相交的美妙情感体验。

6. 你知道爱情三角理论吗？

美国心理学家斯滕伯格在 1988 年提出了爱情三角理论，认为完美的爱情包含三种成分：亲密、激情、承诺。

亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验，是情感性投入；激情是爱情中的性欲成分，是情绪性着迷；承诺指维持关系的决定期许或担保，是认知性加入。

只有亲密和激情的是浪漫之爱；只有激情和承诺的是愚昧之爱；只有亲密和承诺的是伴侣之爱。如果只有激情，则是迷恋；如果只有承诺，则是空爱；如果只有亲密，则是友情。



7. 斯滕伯格的爱情类型有哪些？

斯滕伯格根据激情，亲密和承诺三种成分构成了喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情、完美式爱情等七种类型。

第一种是喜欢式爱情 (Liking)：只有亲密，在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生。没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱

情，喜欢并不等于爱情。

第二种是迷恋式爱情（Infatuated love）：只有激情体验。认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。只有激情，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，却少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。

第三种是空洞式爱情（Empty love）：只有承诺。缺乏亲密和激情，如纯粹的为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满，却缺少必要内容，金玉其外，败絮其中。

第四种是浪漫式爱情（Romantic love）：有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。

第五种是伴侣式爱情（Companionate love）：有亲密关系和承诺，缺乏激情。跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情还能叫爱情吗？这里指的是四平八稳的婚姻，只有权利、义务却没有感觉。

第六种是愚蠢式爱情（Fatuous love）：只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情顶多式生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

第七种是完美式爱情（Consummate love）：同时具备三要素，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

斯坦伯格很聪明，在这些爱情前面都加了一个“式”字，因为在他看来，前面六种都只是类爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第七种才是爱情。

8. 大学生对爱情有哪些认知误区？

(1) 爱情唯美主义。青年大学生往往对爱情抱着美好的憧憬，盼望着出现白马王子和白雪公主，向往纯纯的情、痴痴的爱，但在现实中不如憧憬中那么美好。

(2) 爱情享乐主义。部分大学生将爱情锁定在物质与外表的追求上，认为快乐是人生唯一内在的价值，因而将爱定义为随心所欲地享乐，一味地追求纯感官的、快餐式的爱情，体验快感。

(3) 爱情实用主义。有些大学生在爱情之上加上了一些利益的法码，一种是需要对方无论是在工作还是在生活上能帮上自己；另一种是在大学里找一个消除孤独寂

寞的人而已，只是想找一个“校园陪伴”，享受陪伴的温暖我。

(4)爱情悲观主义。部分大学生坚信“婚姻是爱情的坟墓”，所以对爱情的态度是不相信，一是不相信互相吸引能维持很久；二是不相信爱情的专一；三是不相信爱情是幸福的。

(5)爱情霸权主义。部分大学生坚守“爱情就是得到他（她）、占有他（她）”，



“他（她）是我的”，“你的，我的地盘都由我作主”等观点。

9. 幸福爱情观是怎样的图景？

(1)爱是一所学校。爱情需要双方的交流与沟通，理解与信赖。爱情是一所学校，教会我们怎么去对待他人和看待自己，这样男孩就能变成男人，变得成熟、稳重，更有风度；女孩就能变成女人，变得自信、知性，更有魅力；才能真正了解爱的真谛，学会包容，懂得欣赏，拥有幸福的爱。

(2)爱是一种生活。爱情不是不食人间烟火的，而是一种细水长流，爱情本身就意味着一种生活，爱就在琐碎的、具体的、日常的生活中，眼中流露出的体贴与温柔、牵挂与关心、温暖与欣赏、沟通与宽容、承担与坚强、承诺与安全……爱把生活点缀得更充实、更美好。

(3)爱是一趟旅程。爱情不是打的士，随性、自由，而是一趟发现自我的旅程，是一趟为生命生存、成长负责的旅程。在这一旅程中，透过对方的存在，经由彼此相处、碰撞、相融，这些经验让恋爱双方都更明白了自己，更靠近了自己，更接纳了自己，也更懂得了如何爱自己；学会了爱自己，更好地爱对方。

(4)爱是一生课题。有一则爱情格言说：人生是一幅风景，爱情是一束鲜花。爱情是最美好的梦，壮丽着每个人的人生。无论你是青年还是老年，无论你是离异还是独身都不要打破自己的爱情梦。爱是我们一生的课题，如何做到一生的相濡以沫与不离不弃，让彼此获得幸福值得我们一生去思考与实践。

10. 建立健康的爱情关系，需要培养哪些爱的能力？

(1)独立的人格。独立的人格包括自立、自制和自主三个方面。自立就是自我依

靠，不依赖；自制就是自我控制，不任性；自主就是自我坚持，不从众。

(2)健康的自我形象。欣然接纳自己、喜爱自己的人，是一个对自己有着合理的自信与自尊、美好的思想与愿景、有力的存在与追求，这样的人就是一个拥有健康自我形象的人。这样的人也会以此心态去看待、接纳和喜爱恋人。

(3)正向的给予与宽容。有位哲人说得好：爱是最深刻的理解和宽容。爱的本质是给予，是相互的给予。

(4)智慧的表达与接受。一个人心中有了爱，要敢于表达，善于表达，这是一种



爱的能力。一个人面对别人给予的爱，能及时准确地对爱作出判断，并作出接受，谢绝或再观察的选择，这也是一种爱的能力。

11. 要不要在大学谈恋爱？

大学生关注异性，倾慕和爱慕异性是正常现象，是人生发展的必经阶段。

谈恋爱是青年人的重要人生内容，但要不要谈恋爱并没有固定的答案，爱情是一种缘分，你可以视自己的实际情况考虑决定。

爱情是一种缘分，这是一种强求不来的感情，爱情的出现靠的是缘分，而爱情的持久则是靠两个人的努力。

(1)爱未至，请等待。在等待中，好好地与自己相处，学习拥有健康的自我形象；在等待中，先行走在自我成长、成熟的路上，可能会碰到可以与你一路同行的人。时间一定会把我们生命中的碎屑带走，留下和保存真正重要的事物和感情，最终你看到这个存在，是心中一座暗绿色高耸山脉。沉静，安宁，不需任何言说。你一定会知道，并且得到。只是要学会等待，并且保持信任。

(2)爱遇见，请珍惜。在对的时间遇到对的人，那就是缘分。在茫茫人海中，相遇便是一种缘分，而能遇到相互倾心的人，更是一份幸运。既然如此，遇到了，就要好好珍惜，千万别因为一些小事而伤了对方的心，最终以散场结束这一段幸运的缘分。这个世界上的爱情一开始都是美好的，但怎么将这份美好持续永久就需要两个人彼此之间相互了解相互体谅。

12. 爱上一个人怎么办？

爱上一个人是需要表达的。对于是否该向对方表白一般人常会感到犹豫，并因此而产生焦虑不安、烦恼、忧郁的情绪。解决这一问题的关键是通过全面分析自己以及对方的各种情况，然后尽快做出判断表达或者不表达的决定。

(1)表达需要勇气：列出你要表达感情的所有理由和你不要表达感情的所有理由，然后通过两张表对照分析，逐渐理清自己的思路。向自己的父母亲或好朋友征求意见。实在难于做出决定就不要强行做决定，也不“跟着感觉走”仓促做决定。暂时把感情压抑下来，耐心等待，时间往往会给你正确的答案。

(2)表达需要智慧：从试探到表白到追求，应是有序的，是一个过程。通过试探，给对方留有余地，是尊重对方的表现，不可一味穷追猛打。被拒绝仅表示你和



对方不合适，并非是你一无是处，不要把生活的重心和生命的意义压在其上。

13. 如何拒绝我不喜欢的人的追求？

爱是双方的事，你有拒绝的权力，完全可以理直气壮地向对方说“NO”。如果你想拒绝却又下不了最后的决心，有可能是你觉得被人爱着是件值得骄傲和开心的事，担心拒绝后自己会失落而舍不得拒绝；也有可能是你担心拒绝会伤害对方而不忍心拒绝。这两种情况都有不妥，最终会既害了对方也害了自己。果断拒绝是最明智的选择。

(1)拒绝是一门艺术，在拒绝的过程中要尽可能减少伤害。

(2)态度上要坚决果断，但是，伤害是不可避免的，只不过是多少、大小、早晚的问题。因此，态度上要坚决，不要含糊不清，给对方造成更大的误会；在语言上要委婉。

(3)要表达对对方的尊重，感谢对方欣赏自己；

(4)拒绝的内容要让对方感受到“不是你不好，而是我们不合适”，要先肯定对方的优秀品质。

(5)选择恰当的场合(建议半封闭场所，但注意不要当着其他人的面)，用明白、礼貌的语言告诉他(她)，你不接受(如：“谢谢你对我的关心，但是对不起，我的确

不能接受”)。

(6)语言和行动要一致，如果虽然语言上拒绝了对方，但行动上还与对方有亲密接触，会给对方错误的暗示。

14. 如何处理恋爱冲突？

恋爱中会有分歧、会吵架/冷战、会受伤，这是爱情生活的真相。因为原本两个无交集的陌生人，走到了一起，最后要成为有默契的亲密人，这是世上最巨大的工程。

恋爱冲突的意义在于，冲突也是一种沟通，冲突意味着一方或双方的需求/期待受到阻碍，未能获得满足；恋爱是一件双赢的事，需要异中求同。

恋爱冲突的处理思路，恋人间发生冲突、出现危机，主要与人际关系处理不当有关，为此双方都请自问：各自爱的需求是什么？是否都有爱的能力？两人又是怎



么表达需求的？曾经付出了什么让对方接受你的请求？彼此表达方式和表达内容一致吗？

15. 如何看待失恋？

失恋是恋爱过程的终端，即原本爱情的生涯规划突然发生改变。失恋是一种特殊的情感体验，它在客观上表现为相爱者的分离，在主观上表现为失恋者体验到悲观、失望和忧郁等负向情绪。福祸相依，失恋除了痛苦还有好处：

有了耐挫的经验。我放弃了一个不爱自己的人，而 Ta 却失去了一个爱 Ta 的人，谁的损失更大呢？当然是 Ta 啦！

有了思考的时间。有了这次恋爱经历，我们就会知道如何去选择恋爱对象，也能学会如何更好地和恋人相处了。

有了陪伴的时间。从前忽视很多关心你的人，直到失恋后你才会发现过去嫌你回家太晚、重色轻友的埋怨，都变成了亲切、理解的话语。

有了私人的时间。可以做一些以前想做却因谈恋爱占用时间而错过的事情。

有了升华的机会。失恋成了你成功的动力，从失恋中发现了自身存在的问题，完善自己，并最终收获真爱。

所以，失恋不是意味着失败，而是意味着成长。

16. 怎么疗愈失恋的痛苦？

失恋的痛苦往往来自于不舍得放手。失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼，会导致行为偏激，心理困扰。那失恋之后，到底应该怎么办？

(1)接纳自己的负面情绪，让自己有一段时间悲伤。失恋会伤心，如果伤心来了，那就尽情伤心吧；既然痛，那就饮痛吧。

(2)不放纵自己的悲哀，因为只有你自己能为你自己的情绪负责。痛就是长大，证明你身心敏感，在爱情里受历练。失恋会协助我们变得更懂得、更值得爱。

(3)求助于支持系统。找到和你一样，正在经历一段失恋和糟糕人生片段的人，可以抱团取暖；分享也是一种陪伴，把心中的痛苦哭出来、喊出来，甚至骂出来，向你的亲人或朋友诉说出来。你会觉得舒服很多。

(4)深入解读、调整自我价值观念，使自己在精神上得以升华。可以去阅读《感谢那个抛弃你的人——苏格拉底与失恋者的对话》一文，这是一则让人回味无穷的



对白，让你再深入思考：分手值不值得？找到放手的真正理由。

(5)寻求心理辅导的帮助。

17. 爱与性是怎样的关系？

爱情是一种源于内心的情感，是一种愿望，是一种美好。性是一种源于身体的渴求，是一种行为，是一种证明，证明真爱的重要标准。

爱情以性生理发育为基础，爱情渴望有身体的亲密接触。

性是爱的本能。亚当和夏娃突破禁忌，才有了爱情的结晶，我们也是如此。因为爱，彼此吸引，愿意接近对方。坦诚相对，零距离接触，仿佛只有这样，你才属于我，我才属于你，我们才是永远分不开的整体。

爱是性的保障。爱情，或许就是在对的时间遇到对的人，彼此互生情愫。青春期的懵懵懂懂，暗恋的辗转反侧，初恋的小鹿怦怦，真爱的缠绵浓烈，每一种感觉都是爱与性的融合，哪怕十分钟不见也非常想念。

爱情与性，相辅相成，缺一不可。爱情有了性更加美好，性因为爱情才变得神圣。爱情没有性是残缺的，影响关系；性没有爱情的基础，那只是赤裸裸的欲望。所以说，有爱必须有性，有性未必有爱！

18. 性对你的意义是什么？

性作为一种生理、心理、社会现象，始终伴随着每一个人，深刻地影响着每一个人的健康、幸福和人格完善。它能给人以欢乐，也能给人以痛苦；它可以引人走向崇高的境界，也可以诱人误入歧途。

你对性的看法从何处来，以及你自己对性所下的定义，这对你会很有帮助：拥有健康的性态度；获得科学的性知识；悦纳自我性别特质。为此请你思考：

它是一种纾解压力的方式吗？

它使你觉得安全吗？还是被爱？被重视？被呵护？

它有趣吗？神圣吗？

它意味着奉献？接纳？还是随便？欢愉？

它是可耻的或正当的？



19. 为什么大学生要接受科学、正规的性教育？

爱力士（1906）说：“性是生命的基石，除非我们知道如何去了解性，否则我们将无法学会去尊重生命。”科学、正规的性教育可协助我们：

建立健康、良好、负责任的性态度；

拥有正确的性知识；

认识及适应成长中的性生理、心理转变及困扰和顾虑；

关注和学习个人人格的发展和情感的处理；

更能接受自我及建立自信，学会保护自己；

学会与异性相处，建立良好的亲密关系；

形成尊重及爱护别人的意识与能力；
增强对性行为负责任的意识和体验；
获得自我对性的合理分析及确立性价值取向的能力。

20. 谈恋爱时可以有婚前性行为吗？

先不要急于回答。我们需要先来了解一些事实，以及各种可能性的后果，然后才能做出判断和选择。

(1)你是不是真的不在乎？中国社会文化中，还有很大一部分男人有“处女情结”；而随着女性地位的提高，也有相当一部分女性有“处男情结”。意欲发生婚前性行为并说自己不在乎对方是不是“处女”的男人，再认真地问一次自己的内心：你是不是真的不在乎？如果答案不确定，请做出理性的选择，这样才能对双方都负责。

(2)你能承担婚前性行为的后果吗？要知道，没有任何一种避孕措施是万无一失的，而任何手术都是有危险的，人流手术也是一样。虽然风险率只有千分之几或万分之几，但降落到你身上，就是百分之百。而且，除了身体上所要承担的风险以外，心理上也要承受巨大的压力，甚至产生阴影。

(3)婚前性行为会促进亲密关系？亲密关系不等于性关系。性有可能促进亲密关系，可能阻碍亲密关系，甚至与亲密关系无关。很多年轻人发生性关系都是因为缺乏真正的亲密关系所带来的满足感。不要仅仅为了让你们的关系更亲密而发生性行



为。我们可以寻求心灵的亲密，学会彼此接纳最真实、最软弱的自己，然后亲密和接纳的关系自然会通过性的方式表现出来。

21. 处理性问题有哪些原则？

(1)爱：爱是性的基础，也是处理与性有关的问题的出发点。本着爱的初衷寻找恰当的方式，很多问题就迎刃而解了。

(2)尊重：首先要对自己尊重，否则会给别人一种可以随意跨越我们界限的假象。此外，对他人也应持尊重的态度，不强迫，也不以任何方式造成威胁。

(3)责任：我们需要在与性有关的任何事情上勇于承担起自己的那份责任，不

逃避也不推脱。这也就要求我们事先能考虑到后果、慎重地衡量自己是否已经准备好了并有足够的能力去承担。

(4)无伤害：无伤害是处理性问题的底线，任何言行都要以不给双方的身体和心理带来伤害为准绳。

推荐资源

◆ 心理书籍

- (1)弗洛姆著，萨茹菲译，爱的艺术[M]，西苑出版社，1995
- (2)李中莹著，爱上双人舞[M]，世界图书出版公司，2005
- (3)拜伦·凯蒂著，陈曦译，我需要你的爱——这是真的吗？[M]，北方妇女儿童出版社，2010
- (4)潘绥明等著，中国当代大学生的性行为 and 性观念[M]，商务印书馆，2000

◆ 心理电影

- (1)《独自等待》（中国大陆），伍仕贤导演，夏雨 李冰冰等主演，2005
- (2)《恋爱地图》（中日），下山天等导演，陈柏霖、伊东美咲等主演，2005
- (3)《心如折纸》（美），Nicholas Jasenovec 导演，查琳·易等，2009

◆ 参考文献

- 周红、曾庆璋著．大学生心理成长论[M]，科学出版社，2012。

[返回目录](#)