# 大学生心理健康教育

1. **名词解释**
2. **心理健康** 心理健康是一种持续良好的心境，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。
3. **人格障碍** 人格障碍指明显偏离正常人格并与他人和相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。
4. **心理咨询** 运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询师与来访者的协商、交谈和辅导，提供可行性建议，针对正常及轻度心理障碍的人面临的各种适应和发展性问题，使来访者在认知、情感、行为模式上有所变化，解决其在学习、工作、生活等方面出现的心理问题（包括障碍性心理问题和发展性心理问题）。
5. **团体心理咨询** 是指一个或一个以上的咨询师对多个求助者同时进行心里咨询，团体的规模四至十六人不等，多数情况是八至十人。它是一种在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式，即由咨询师根据求询者问题的相似性或求询者自发组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展或共有的心理问题。
6. **自我意识** 自我意识也称自我，是个体意识发展的高级阶段，就是对自己身心活动的觉察，即自已对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系，即生理自我、心理自我和社会自我。
7. **自卑** 自备是一种自我否定，表现为对自己缺乏信心，对自己不满和否定，拥有这种心理的人总以为自己存在着缺点、不足和失误，因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏独立主见。
8. **理想自我** 个人理想中的自己，包括自己所希望达到的理想标准，以及希望他人对自己所产生的看法等。
9. **性格** 一个人对现实的稳定的态度以及与之相适应的行为方式的独特结合。是人的个性的组成部分，是个性中最重要的心理特征，在个性中起着核心作用，并从本质上反映一个人的精神面貌和思想境界。
10. **气质** 个体产生心理活动时的动力特征，这些动力特征主要表现在心里过程发生的强度、速 度、稳定性、灵活性以及指向性等方面。
11. **七情** 恐惧、厌恶、高兴、惊奇、轻蔑、生气、悲伤这七种人类常见的情绪。
12. **情绪** 人对认知内容的一种特殊态度，它具有独特的主观体验、外部表现并且总是伴有植物性神经系统的生理反应。
13. **学习** 学习是人和动物在生活过程中获得个体行为经验的过程。
14. **建构主义** 构建主义是继认知主义后学习理论的又一场变革，构建主义学习理论是在皮亚杰、维果茨基、布鲁纳、奥苏泊尔的学习主张的基础上发展起来的。它认为学习的实质是自己组织的认知结构的改变，是个体主动构建自己知识的过程。它更加强调学习者的主体作用，强调学习的主动性、社会性和情境性。
15. **高原现象** 学生在学习过程中会出现一段时间学习成绩停滞不前，甚至学习过的知识感觉模糊的现象。
16. **动机** 是激发和维持个体进行活动，并导致该活动朝某一目标的心理倾向和动力。
17. **人际关系** 人际关系是人们在进行物质交往或精神交往的过程中发生、发展建立的人与人之间的关系。
18. **同性恋** 同性恋是指一个人在性爱、心理、情感上的兴趣主要对象均为同性别的人，无论这样的兴趣是否从外显行为中表露出来。
19. **网恋** 网恋是指在网络空间里，异性之间形成和发展的一定程度的情感依恋关系。它包括两种形式：第一种是纯粹意义上的网恋，纯粹在网上认识，恋爱，完全没有显示接触。第二种是网络与现实相结合，在网络中认识、恋爱，然后发展到现实生活中的恋爱与婚姻。
20. **性别角色** 是社会按照人们的性别赋予人们不同的社会行为模式。是男女两性在生理差异的基础上，由于社会期望不同所造成的。
21. **性心理** 人类在生理的基础上，在社会环境、文化背景的影响下而形成的对性及性活动的认知、体验、观念、情感等心理活动。
22. **压力** 压力是身体对需求的一般反应，愉快或不愉快都取决于压力，而我们对压力的适应则取决于需求的强度。
23. **生物反馈法** 在行为疗法的基础上发展起来的一种新型心理治疗技术和方法，利用现代生理科学仪器，通过人体内生理或病理信息的自身反馈，消除病理过程，使患者身心健康。
24. **职业生涯规划** 是在了解自己的基础上确定适合自己的职业方向、目标，并制定相应的计划，以避免就业的盲目性，降低就业失败的可能性，为个人的职业成功和满足提供最有效率的路径。
25. **简答题**

**1. 心理健康的标准** 1.身心感觉良好 2.积极的自我观念 3.情绪积极，稳定协调 4.人格的和谐健全 5.人际关系良好 6.良好的适应能力 7.心理行为符合年龄特征

**2.常见的心理困扰** 1.生活适应问题 2.自我定位的困扰 3.学习困扰 4.人际关系问题 5.恋爱与性心理问题 6.就业压力困扰

**3.心理咨询的认识误区** 1.精神病患者才需要心理咨询 2.看心理咨询，一定是生活中的弱者 3.看心理咨询，一定要去精神科 4.心理咨询师是替人解决问题的人 5.心理咨询师具有透视人心的本事 6.好的心里咨询，看一次就有效

**4.心理咨询服务的内容** 帮助来访者实现“心灵再度成长”的任务：1.教会来访者管理自己的情绪，拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍，如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。2.帮助来访者学会正确认识自我和周围世界，拥有完善的认知体系，避免因为错误归因而导致种种失败。3.帮助来访者恢复爱的能力，学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。4.使来访者拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。5.帮助来访者摆脱因失业、失恋、离异等造成的痛苦，学会应付生活中种种挫折的方法。6.矫治各种人格障碍和神经症。7.为来访者提供职业咨询指导，在人生重大问题上正确独立地抉择。8.帮助来访者度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

**5.自我意识的内容** 1.对生理自我、心理自我、社会自我这三个方面的自我认知、自我评价和自我控制。包括对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识 2.对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识；对自己的名望、地位、角色、性别、义乌、责任、力量的认识 3.从外貌、心理、社会角度对自我的评价：追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭利益等，追求信仰，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展，追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等。

**6.自我认识的途径和方法** 1.与他人比较看自己 他人是反应自我的镜子，我们可以从别人的评价中了解、认识自己。在对比的过程中我们要坚持客观的评价自己和别人，才能得到正确的结果，取长补短，达到自我教育。2.从自我比较认识自我 在自我认识中，通过分析自己的心理活动和行为，客观地剖析自己的内心活动和言行，有助于我们修正、完善自我认识。要全方位地考察自己，明白尺有所短，寸有所长，懂得扬长避短，避实就虚。

**7.自己的气质类型和特点** 多血质（易形成的优良品质：机敏、活泼、亲切，兴趣广泛，接受新事物快，办事效率高，富有同情心。易形成的不良品质：无恒心，散漫、不踏实、兴趣易变。修养的重点：培养持久性和专注精神，克服见异思迁）

**8.自己的性格类型和特点** 理论型：冷静而又客观地观察事物，根据自己的知识体系来判断事物的价值，但遇到实际问题时无法处理，以追求真理为生活的目的

**9.情绪与健康的关系** 情绪、情感与身心健康关系密切。快乐、开心等良好的情绪对健康有益，可以使人精神振奋，提高活动效率，对身心的发展有积极地促进作用；而悲伤、忧愁等消极情绪则会使人的精神萎靡，效率下降，并有害身心健康。长期焦虑、忧愁、悲伤、恼怒、压抑，可能导致神经分裂、高血压、心脏病、溃疡、胃病和癌症等多种疾病，一般称它为心因性疾病。

**10.不良情绪的危害** 1.过于强烈的情绪反应的危害：大脑皮层的高级心智活动，如推理、辨别等将受到抑制，使认识范围缩小，不能正确评价自己行动的意义及后果，自制力降低，引起正常行为的瓦解，并使工作和学习效率降低。2.持久性的消极情绪的危害：会通过神经机制和化学机制引起心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、呼吸系统、内分泌系统等各种躯体疾病。

**11.不良情绪的控制和应对策略** （控制）1.合理宣泄。有直接和间接两种方式。具体可以：写写日记，发发牢骚，声声吁叹，阵阵大吼，体育锻炼，文化娱乐活动 2.适当控制。要控制情绪，首先必须承认某种情绪的存在；其次，要弄清产生该种情绪的原因；最后，对于使人不愉快的挫折情境要寻求适当的途径去克服它或是躲开它。（策略）1.理智。在挫折面前，人应当以对事物的理性认识来控制个人的情绪。2.转移。在发生情绪反应时，头脑中有一个较强的兴奋灶，如果此时另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。3.幽默。高尚的幽默是精神的消毒剂，是极有助于个人适应的工具。4.升华。将不为社会所认可的动机或欲望导往比较崇高的方向，使其具有创造性、建设性，叫升华。5.自慰。当一个人追求某项事物而得不到时，为减少内心的失望，常为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，就像吃不到葡萄说葡萄酸的狐狸一样，所以被称作“酸葡萄心理”。6.放松。通过训练，人们还可以用自我放松法控制情绪。

**12.情商的内容及训练途径** （内容）1.认识自身的情绪，因为只有认识自己，才能成为生活的主宰。2.能妥善管理自己的情绪，即能调控自己3.自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发4.认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。5.人际关系的管理。即领导和管理能力。（途径）1.找一个榜样2.找一个“难题”

**13.大学学习的特点** 1.大学的学习是专业与广博并重的学习 2.大学的学习是自主性和探索性的学习

如何克服学习中的高原现象 1.调整学习动机 2.学会科学用脑。制定科学的学习计划，要保证学习计划的有序性、节奏型和弹性，这样有助于克服懒惰心理和急于求成心理；学习上要循序渐进，要储备足够的继续深入学习的基础知识；学习方法要灵活多样，遇到暂时不能理解但不妨碍深入学习的问题就跳过去，直接请教老师或专家，以便能得到及时的指导。

**14.如何适应大学阶段的学习** 1.正确为自己定位 2.广泛涉猎，激发学习兴趣 3.确立实现目标和理想目标4.不断探索，总结经验 5.明确大学学习设置的阶段划分

**15.影响人际吸引的要素** 1熟识吸引2邻近性吸引3外貌吸引4相似吸引5互补吸引6相互性吸引7性格吸引

**16.大学生宿舍人际关系的特点** 大学生宿舍人际关系是大学生在宿舍这一特殊情境中特有的以语言、思想、知识、情感等为媒介建立起来的一种非常重要的心理关系。这是一种与主体本身即大学生的生理、心理发展相关联的特殊人际关系。影响宿舍人际关系的因素可以从影响问题发生和问题解决的因素中寻得。总结起来可以分为两大方面六个因素：一是主观方面的生活习惯、性格特征、人际交往；二是客观方面的家庭因素、制度因素、宿舍本身的因素。从而，学会宽容、欣赏和交流对于调节宿舍人际关系、营造和谐美好的宿舍气氛至关重要。

**17.良好沟通与不良沟通的区别**

|  |  |
| --- | --- |
| 良好的沟通行为 | 不良的沟通行为 |
| 专心，有目光交流，面带笑容 | 不专心，回避目光，缺乏笑容 |
| 有诚意，重视 | 无诚意及漠视 |
| 说话清楚，声音适中 | 说话速度太快，声音小 |
| 开放、坦诚地让人了解自己 | 封闭、隐瞒地不让别人了解自己 |
| 尊重别人的意见，对事不对人 | 强词夺理，不顾别人的感受 |
| 流露个人感受 | 喜怒不形于色 |
| 坐姿大方，保持适当的身体距离 | 坐姿不雅，不适当的身体距离 |
| 多聆听 | 不让别人多说话 |

**18.斯滕伯格的爱情三因素理论** 人类的爱情虽然复杂多变，但基本成分都是三个，即亲密、热情、承诺。

**19.当代大学生恋爱的心理特点** 1.注重恋爱过程，轻视恋爱结果 2.恋爱观念开放，传统道德淡化 3.主观学习第一，客观爱情至上 4.失恋态度宽容，承受能力脆弱

**20.大学生恋爱常见的心理困扰** 1.寂寞与爱情 2.好感与爱情 3.虚荣与爱情 4.友谊与爱情 5.金钱与爱情

**21.大学生恋爱的类型** 1.爱情动力型 2.生活实惠型 3.从众攀比型 4.玩伴消费型 5.追求浪漫型 6.功利世俗型

**22.大学生的性心理特点** 1.对性知识的渴求2.性意识的强烈性与表现形式上的隐蔽性和文饰性3.性心理的动荡性和压抑性4.性心理的性别差异性

**23．大学生常见的性困惑** 1.性教育缺失2.性体像的困扰3.性别认同困扰4.手淫、性幻想、性梦5、婚前性行为

**24.大学生的性健康标准** 1.能够正确认识自我，愉快的接纳自己的性别2.有科学的性知识3.有正常的性需要和性欲望4.有良好的性道德5.有正当的性行为

**25.大学生常见的压力类型** 1.生活压力2.学习压力3.就业压力4.性成熟与性冲动导致的压力

**26.SWOT矩阵分析法** SWOT分析方法是一种根据企业自身的既定内在条件进行分析，找出企业的优势、劣势及核心竞争力之所在的企业战略分析方法。其中战略内部因素（“能够做的”）：S代表 strength（优势），W代表weakness（弱势）；外部因素（“可能做的”）：O代表opportunity（机会），T代表threat（威胁）。

**27.大学生如何建立积极主动的职业意识** 1.自我肯定意识 建立在清楚认识自我基础上是积极自我肯定就显得分外可贵——它可以激励大学生坚定自己的能力。除了可以帮助求职者坚定信心外，还可以帮助求职者克服自负和自卑两种消极心态。 2.自我调节意识 要正确面对求职中的失败，良好的自我调节意识必不可少。 3.积极的机遇意识 面对竞争激烈的劳动力市场和人才市场，大学毕业生一定要抱着抓住机遇、寻求机遇的意识来积极面对。这就需要大学毕业生一方面大量收集就业信息，做好充分的职业知识准备，另一方面，强化竞争意识和自我竞争能力，学习一些有效的应试技巧，合理选择预期职位。

**28.大学生常见的不良求职心理** 1.从众心理 2.功利心理3.自卑与自大心理4.依赖心理5.焦虑心理

**29.大学新生心理适应问题主要有哪些方面？**

答：1、对新的学习生活环境不适应2、学习紧张和竞争压力造成心理负担过重3、人际关系失调导致社交心理障碍4、理想、目标落空造成内心困惑

**30. 大学生常见的心理问题包括哪些方面？**

答：新生不适应、情感问题、人际交往问题、学业问题、职业发展和择业问题

**31. 大学生的恋爱观具有哪些特点？**

答：（1）注重恋爱对象的品德（2）恋爱行为逐步公开（3）恋爱低龄化（4）恋爱态度趋于轻率（5）恋爱结果不谈婚姻（6）性念的显著变化（7）能够宽容对待失恋（8）恋爱目的的功利性（9）新的恋爱方式的产生

**32. 影响职业生涯发展的主要因素有哪些？**

答：（1）没有清晰的自我认知，即不了解自己的职业性格、特长、兴趣爱好等；

（2）不了解外部社会环境特别是就业环境，各种职业的现状及发展前景；

**33.大学生常见的心理挫折有哪些？**

1. **与学业有关**

经过由高中向大学阶段的转变，大学生心理上一下子难以适应大学的学习方法、内容和过程。如有的大学生对所学专业不感兴趣；由于专业基础薄弱而学习吃力；自己感兴趣的课，老师讲得乏味；作弊被抓，或别人要看自己的答案；听了一场题目很好但内容糟糕的讲座；考试失败、升学竞争等。因而，他们感到自己能力差，觉得没前途，产生挫折感。

1. **与自我意识有关**

进入高校后，大学生开始从社会性方面意识到自己的存在，并从社会方面认识和评价自己，体验和调控自己。但毕竟大学生的心理尚未成熟，自我意识还在不断发展变化之中，社会性的成熟度仍有待提高，因而会出现这样那样的偏差、缺陷。他们生活阅历较浅，社会经验较缺乏，对社会、对他人、对自我的认知还不够全面和深刻，真的需要独自处理实际问题时，往往犹豫不决、束手无策，对问题的认识容易偏激，走极端，思想方法也较片面、主观，喜好幻想。如进入大学感到自豪，但学习上一点小挫折就自卑，或某方面不如别人而自信心发生动摇，或自我感觉良好，一旦接触社会即发现自己很一般，自卑感油然而生。

1. **与人际交往有关**

人际交往受挫是由于大学生在心理发展过程中，心理活动具有某种含蓄、内隐的特点。他们既不愿把自己的想法轻易告诉别人，又希望别人能够了解自己，能真诚、坦率地对待自己；希望找到知心朋友，但又难找到知心朋友。这种特殊的心理矛盾，使一些大学生交往面狭窄，缺乏主动性，与同学之间不易吐露真情、交换思想。以自我为中心，只关心自己的利益和兴趣，忽视他人的处境和利益。如因好友过生日未被邀请而失落；与好友闹翻；与朋友观点冲突；与老师出现矛盾；受人挖苦嘲笑；寄出贺卡收回却很少等自然产生孤独感。

1. **与恋爱、性有关**

大学生的性意识处于觉醒和发展阶段，他们都强烈希望与异性接触，但大学的人生观还处在变化之中，对与异性的交往缺乏正确的认识，有时就会陷入异性交往的误区。如自己不爱的人爱上自己，或自己爱上有恋人的人；恋人吵架；遭遇异性纠缠；当自己的爱情表示不被别人接受或失恋时，自尊心受到伤害，陷入不能自拔的境地，导致精神不振，难以逾越这道精神障碍而感受到挫折。

1. **与就业有关**

随着新旧体制的变革，特别是高校毕业生分配制度的改革，大学生有了更大的择业自主权，大学生完全可以根据自己的意愿选择理想的职业和单位。但大学毕业生人数逐年增多，人才市场竞争日趋激烈，不少大学生在择业过程中当主观愿望与客观实际、理想与现实发生脱节时，便惊慌失措，产生种种心理障碍，陷入长时间不良情绪的困扰而不能自拔，有的甚至走入极端，造成严重后果。

**34.大学生心理健康的标准可以概括为几个方面？**

答：1.能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望。

2.能协调和控制情绪，保持良好的心境.

3.意志健全，能经受住各种挫折和磨练。

4.人际关系和谐，乐于交往。

5.正确的自我意识。

6.适度的行为反应。

7.完整统一的人格品质。

8.积极的社会适应力。

**35. 大学生应在哪些方面着重培养自己的学习能力？**

答：一是培养良好的自学能力；

二是培养时间管理能力；

三是培养表达能力；

四是培养实践能力；

五是培养组织管理能力；

六是培养创新能力。

**36. 如何提高自我的挫折承受能力？**

答：一是善于调节自我抱负水平；

二是提高挫折认知能力；

三是建立合理的自我归因；

四是构建成熟的心理防御机制；

五是建立和谐的人际关系。

**37. 简述大学生心理发展的特点**

一、抽象思维迅速发展，但不够深刻

二、自我意识增强，但还不成熟1、自我意识开始分化，迅速发展 2、自我意识矛盾凸显，调控能力较弱3、自我意识矛盾不但激化，出现混乱。

三、情感丰富，但情绪波动较大 。四、意志水平明显提高，但不够平衡和稳定

**38. 简述如何培养大学生健康的自我意识。**

大学生健康的自我意识的标准：自我定位准确，积极而客观，自尊与自信，自主并善于合作，自我同一性良好，有效自我控制。

一、正确而全面的认识自我，客观而准确的评价自我 1、与他人比较，认识和评价自己 2、从他人对自己的态度中认识和评价自我 3、通过反省自己的心理活动和行为来认识和评价自我 4、积极参与实践活动，借活动成果认识和评价自我

二、以积极的态度认同、肯定和接纳自我 1、顽强的意志力 2、合理运用社会比较策略 3、创造机会，参加实践，获得更多成功的体验，培养自信心 4、调整自己的期望值 5、积极暗示自我。

三、积极的完善自我 1、建立科学正确的理想自我 2、积极参加社会实践，展示自我 3、不断完善和超越自我。 6、简述大学生时间管理的基本方法和原则 1、 明确的方向和目标 2、 明确时间管理的目的 3、 明确个人时间计划 4、 做事要有次序 5、 每天安排特定做事时间 6、 用个人价值来决定自我目标 7、 切勿做事拖拉 8、 杜绝浪费时间 9、 注重借鉴他人

**39. 简述如何培养大学生良好的情绪。**

一、善待烦恼 ；

二、学会情绪表达 ， 向自我表达，向他人表达，向环境表达，升华表达；

三、情绪的ABC理论， 导致不良情绪的不合理理念：绝对化要求；过分概括化；糟糕至极

**40. 情绪ABC理论中，常见的不合理信念主要有哪三个特征？**

（1）绝对化要求（2）过分概况化（3）糟糕至极

**41. 什么是人际交往，影响大学生人际交往因素？**

**人际交往**：人与人之间沟通信息、交流思想、表达感情与需要，从而在心理和行为上产生相互影响的过程。人际交往包含两个方面的含义，从动态的角度，指人与人之间的信息沟通和物质品的交换，从静态的角度，人际交往指人与人之间通过动态的相互作用形成起来的情感联系，即人际关系。

**影响人际关系建立的因素**：第一，空间距离。第二，才能与人际吸引。第三，个性品质与人际吸引。第四，相似或互补。第五，外貌产生吸引力。

**42. 如何对学习动机缺乏心理进行自我调适？**

（1）制定适合自己的学习标准； （2）掌握适合自己的学习方法 （3）提高对学习目的和意义的认识 （4）培养与保持对所学专业的学习兴趣

**43. 人格形成的影响因素**

答：遗传、社会文化、家庭环境、学校教育、早期童年经验、自然物理、自我调控

**44. 如何调试自己的不良情绪**

答：音乐、运动、倾诉、哭、正确的信念、转移注意力、自我控制

**三、论述题**

* **1. 大学生通过哪些途径和方法来维护个人的心理健康**

**首先，大学生应该掌握心理健康知识**，可以通过阅读书籍、报纸杂志，浏览网络媒体等方式获取心理健康知识，也可以学习心理健康教育的相关课程或者参加学校组织的心理健康教育活动；**其次更需要大学生积极的自我调适。**自我调适的**第一步是要树立正确的人生观与世界观**，正确的人生观和世界观可以使人心胸宽广，人生态度积极进取，心里健康。**第二步要认识自己与接纳自己**，大学生要对自己有正确的估价，要做到自尊自信自立自强自爱自制，欣赏自己不盲目与他人比较，有适当的抱负，享受实现目标的过程。**第三步是管理和调整情绪**，大学生要建立理性的认知方式，学会以适当的方式管理情绪，丰富个人生活，培养自己的各种兴趣爱好。**第四步是扩大人际交往范围**，建立广泛的社会支持系统，积极主动地参与各类社会实践活动，在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，体验友谊与沟通的快乐。**第五步是拥有健康、文明的生活方式**：合理作息、起居有常、睡眠充足，平衡膳食、不落早餐、体重正常，科学用脑、劳逸结合、有张有弛，积极休闲、适量运动、愉悦身心。**除此之外，大学生也可以向学校的心里咨询室寻求心理帮助，以便及时地调整心态。**

* **2.根据自己的个人成长经历，分析自己的优点及不足，提出一个自我完善的具体规划**

【自由发挥】1.确立正确的理想自我 （在认识自我、接纳自我的基础上，按照社会的需要和个人的特点来确定自我教育的发展目标。）2.努力提高现实的自我（1.通过订制计划提高自己 2.通过自我报告调整自己）

* **3.如何塑造大学生良好的个性**

**一、依靠大学生自己的努力**：相信自己能实现自我价值，相信良好的个性是可以改造的来的，充满信心，希望自己成为一个有用的人、一个成功的人；充分发挥自己的想象力；使自己长期处于积极的心境中；让自己生活在快乐中；消除对自我的压抑；抓住机遇；与人真诚相处；自我接受，接受自己的成功与失败；信念坚定不移；不达目的誓不罢休；有时间冷静地独处反省；保持自己的独立性；维持良好的人际关系。具体步骤有四：1.提高文化水平，加强道德修养，改造不良性格2.有意识地进行自我锻炼、自我改造 3.乐于交际，与人和谐相处 4.保持乐观的生活态度 **二、学校、社会也为塑造大学生良好个性共同努力，大学生利用环境接受他人的积极影响。**大学的党委书记、校长自身要注重自我修养，使自己学识渊博，具有开拓创新的精神，在制定学校的管理措施时，要考虑到这些措施会对学生个性的发展有益。大众传播媒介传播的内容应该积极、健康，应该加强精神文明建设。班集体、学生社团都应该提倡团结友爱、奋发向上的精神。教学内容既要考虑到与传统的衔接、社会的需要，更要考虑到有益于学生个性的发展。教学方式灵活多样、不应死板教条。例如，在教学内容方面，要多设立一些学生感兴趣、有益于学生迅速成长的课程，学校应多宣传有成就的校友，增强大学生的自信心、荣誉感。学生家庭一方面在经济上情感上对学生关心和支持，另一方面要教育学生增强独立观念。总之，大学生应该借鉴吸收心理学改造个性的方法，结合中国传统的慎独、反省、批评与自我批评方法，积极接受家庭、学校和社会的教化，使自己的智力因素发达、特殊能力优良，成为一个具有良好个性的人才。

* **结合自我成长经历，谈谈如何优化自己的性格特点（结合P69 70）**
* **根据自己的生活经验，谈谈自己常常使用的情绪调节方法**

1.合理宣泄 写写日记；适当地发发牢骚；学习紧张疲劳心情忧郁时，不妨长吁短叹一番；可以到空旷地，放开喉咙大吼；体育锻炼、文化娱乐活动。2.冷静地审时度势，检讨反省发怒是否合理、发怒的后果如何、有无其他适当的解决方法，用理智加以控制 3.有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，使情绪得到缓解 4.善于运用幽默，使一个窘迫的场面在笑语中消逝，使愤怒、不安的情绪得到缓解5.自我安慰，自己所有的东西都是好的 6.放松，练瑜伽、气功来平复心情。事例：火气上涌时，找好朋友一起散步谈心来分散注意力，缓解情绪；余怒未消时，通过看电影、听音乐等正当而有意义的活动，使紧张的情绪松弛下来。

* **根据大学生常见的学习问题，分析自己学习上存在的具体问题、表现及成因，提出改进和提高自身学习效率的对策**

常见问题：因为大学自主支配的时间比中学时要多得多，很多时候大学生不能好好的支配时间

具体问题：因为大学里完全依靠自主学习，没有父母老师的压制，总会不自觉的沉迷于网络中，等到考试迫在眉睫才临时抱佛脚

表现：

成因：

对策：与同学相互监督，制定明确的阶段目标，督促自己完成

* **根据大学生常见的人际关系困扰，提出具体的改进人际关系的对策**

1.学会欣赏别人 只有互相欣赏，人际关系才可能变得融洽和睦 2.学会接纳别人。不仅接受他人的优点，对他人的缺点也能容纳，不要以为人都是完美无缺的，不要披上道貌岸然的外衣去评判别人，不要再有条件的前提下接受别人；赞成他人，挖掘别人的优点或别人身上积极的东西，并且真诚地让他人感到我们喜欢并且钦佩这些品质；重视别人的价值3.学会互相信任 人际交往理论表明，要能与他人有效沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖，靠得住；然后同样去信任别人。只有做到这两个方面之后，才有可能建立起良好的人际互动关系4.学会沟通 良好的沟通能够协调人际关系5要适当的自我表露 适当地自我表露能够形成恰当的亲密关系，自我表露应遵循对等原则 6.学会共赢 共赢是指合作的双方或多方能够共同获得利益，是一种积极的人际互动关系。

* **根据自身的人际沟通经验，提出有效化解人际冲突的策略和沟通技巧**

（策略）合作、折衷型策略：双方协商、谈判、公开面对和解决问题的建设性冲突处理策略；回避、迁就型策略：愿意顺应他人、成全对方或回避冲突的方式（沟通技巧）1沟通前先澄清概念；2明确沟通的真正目的，希望得到什么3考虑沟通时的背景、环境及条件4重视双向沟通，正确理解；5沟通中运用通俗易懂的语言，条理清楚有层次，少用长句，意思要明确，注意非语言的表达6注意倾听对方讲话，耐心，不轻易插话，不打断别人的表达7善于提问，搞清问题8言行一致，心平气和，感情真挚。9有必要的反馈10不仅着眼于现在，更着眼于未来，不要只顾一时的满足。

* **谈谈如何提升大学生爱的能力**

1.具备迎接爱的能力 包括施爱的能力和接受爱的能力。敢于、善于表达爱，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。能够承受求爱拒绝或拒绝求爱所引起的心理扰乱。2.拒绝爱的能力 对自己不愿或不值得的爱有勇气加以拒绝，要果断勇敢并掌握恰当的拒绝方式。3.鉴别爱的能力 分清什么是好感、喜欢和爱情。4.解决爱情冲突的能力 用包容、理解、体谅来解决问题，进行有效的沟通，表达清楚自己的思想、感受，避免伤害性的争吵和冷战。5.面对失恋的心理承受力 认识到失恋只是一种选择的结果，在失恋中学习，把失恋作为一种人生的财富，失恋给人再恋爱的机会。6.保持爱情长久的能力 真正地关心对方，走进对方的内心世界，以对方的快乐为自己的快乐。有自己独立的价值观和自己的生活空间同时不排斥对方、尊重他关心他，尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私和对方的发展。

* **试述大学生维护性健康的途径**

1.科学地掌握性知识 努力学习和掌握性科学知识，避免性无知，消除把性仅仅看做是生物本能的片面认识。2.培养健康的人格 认同自己的性别角色；要对性行为负有社会责任感；培养良好的意志品质 3.积极进行自我调节 正确调控性冲动；客服遗精恐惧和月经焦虑；要正确对待手淫、白日梦和性梦 4.文明适度地进行异性交往 把握分寸，注意场合，规范行为，处理好“友情”与“恋爱”的关系 5.对性骚扰的自我保护 以严厉的态度制止和反抗性骚扰，必要时向别人呼救或向公安部门寻求帮助；排除心理困扰可以向父母、老师、知心朋友宣泄自己的情绪，也可以寻求心理咨询的帮助 6.寻求心理咨询 当遇到性困扰时，要坦然寻求心理咨询。在心理咨询室，性不再是一个难以启齿的问题，同学们可以尽情地宣泄心中的郁闷。

* **试述大学生如何进行有效的压力管理**

（生理层面）1.逐步肌肉放松法2.音乐放松法3.香味放松法（香薰油、香薰沐浴皂、花草茶）4.慢速运动放松法（散步、慢跑、太极拳、瑜伽）5.生物反馈法 （心理层面）1.调整你的归因风格 客观地分清内因和外因，做到合理归因，不过分消极反而增大心理压力2.巧用防御机制 回避法（躲开、不接触导致心理困境的外部刺激，分为客观回避法和主观回避法）；自我安慰法；升华法（善于心理自救者，能把压抑和焦虑升华为一种力量，印象对己对人对社会都有利的方向，在获得成功的满足时，也清除了心理压力）；补偿法（以另一个目标来代替原来尝试失败的目标或者加倍努力，以期某一弱点得到补救，转弱为强，来达到原来的目标）；转视法（从另一种角度看，发现事物的积极意义）；学会接受（痛苦是人生进程中不可或缺的一部分，坦然接受真实的人生，就会变得平静而快乐）；学会适当宣泄自己的感情（开怀大笑、大喊大叫大哭、写日记写短文、向朋友倾诉） （社会层面） 与亲友一起讨论目前压力的情况，把心理的症结点说出，不要闷在心中。此时，关心你的亲友会给出恳切的建议，并在他们的帮助下确立更现实的目标，同时对压力的情况进行重新的审视。此外，如果确实需要某些实际的帮助，不放求助于同学和老师。

* **谈谈如何维护正常的心理？**

参考答案要点： 1、对心理健康定义定义的理解。 2、大学生心理健康的标准：（1）了解自我，悦纳自我（2）接受他人，善与人处 （3）正视现实，接受现实 （4）接受生活，乐于工作（5）能协调和控制情绪，心境良好 （6）人格完整和谐 （7）智力正常，智商在80以上（8）心理行为符合年龄特征 3、结合心理课上所讲授的内容，例如：（1）确立大健康意识和对自己健康负责的意识（2）掌握一定的心理自我保健方法①正确认识自己、完善自己客观评价自己，接受自己，塑造完善的个性，培养健全的人格。②学会与人相处、乐于与人交往 接受差异，尊重个性，学会换位思考，与人相处不卑不亢，尺度合适③正视现实，适应环境从实际出发以积极的态度去处理问题，学会客观的看待问题，面对挫折时积极学习解决问题的技巧，④学会增强情绪的自我调控能力（3）学会求助心理咨询机构。并结合学生实际作答。

* **结合自身经历及心理健康课程的学习，谈一谈大一新生面临的主要心理困惑及应对策略**

1、新生发展性危机期

这种情况我们也通常称之为适应困难。自我认识的落差造成了强烈的失落感，生活上难以适应，人际关系紧张每年九月对于刚迈人大学校园的学生来说意味着人生又开始了新的历程，他们对周围的一切充满了幻想。然而随着军训、专业课的初步接触，曾经在脑海中憧憬了无数次华丽的大学梦逐渐在现实中降温，他们渐渐感到大学校园并不是他们心目中的理想王国:学习紧张、生活枯燥、亲人远离、人际关系复杂在高手如云的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，无形中在心理上产生了一种失落感另一方面，多数同学首次住校，一切生活琐事都需要自理，但过去一切依赖父母和老师的心理习惯一时难以改变，于是便会出现对生活环境的不适应这些都会对习惯以自我为中心、不懂体谅他人的新生带来适应压力 3、请对自己的心理健康状况进行分析。（要求：从自我意识、需要与动机、人格 特征、人际关系、恋爱观、学习等方面情况作一分析）

* **写出你对“水至清则无鱼，人至察则无朋”的心理学理解？**

水太清则无鱼，这是尽人皆知的道理。原因无非是水过于清澈，鱼难以生存人; 鱼的环境是水不要过分清澈，以至无处藏身；人的环境是关系不要过分紧张，以至无法相处。过分清澈与过分紧张，都含有危及生存的因素，一旦危及到生存，就必须对所存身的环境有较好的要求，因此鱼要求有水草、岩隙和树枝等赖以藏身的空间，人也要求有宽和轻松的环境，精明者往往容不得他人有小小的过错或性格上的小小差异，他过分要求与一己的同一或者要求所有人一举一动均符合或者满足一己的标准，但人总是有着各种不同的性格和待人处事的方式，

除非是克隆体，否则永远无法达到每事的一致的，因此出现摩擦以至矛盾、冲突就是必然的结果，此时如果不能以一种宽容的精神调和于其间，事势就将无法收拾，结局便是人心不附，众叛亲离。精明的人至于苛察，就容易防闲过当以至猜忌成性，由不能容人最后发展到千方百计排陷他人，就必然失去伙伴和朋友，结果是自身也陷入孤立无援之境。

* **时间管理的具体测量有哪些？结合你的生活，谈谈大学生如何管理自己的时间。**

时间管理一个简单而有效的方法是设定事情的优先顺序。

美国管理学家史蒂芬·柯维提出了“时间管理四象限”定律。他把所有的事情按照重要性、紧急性两种属性排列。这样，事情被分为四类，在坐标上构成了四个象限。

面临众多的工作任务，正确的做事顺序是:第一优先：做“重要且紧急”的事情。第二优先：做“重要但不紧急”的事情。第三优先：做“不重要但紧急”的事情。第四优先：做“不重要也不紧急”的事情。

* 6、从学会认知、学会做事、学会相处及学会生存的角度，论述大学规划的主要内容，并结合实际给以说明。

从认知方面说，学习是学、思、习、行的总称，不同年级具体侧重有所不同。 从做事方面说，对社团等课外生活的把握，科学的自我管理，展开论述。 从相处方面说，明确平等、尊重、真诚、信用、宽容等交往原则。 从生存方面说，探索个人的职业目标和定位，养成职业意识和思维。

* **论述如何提高大学生的挫折承受力，并结合实际给以说明。**

要求：有论点，有论述。 善于调节自我抱负水平 提高挫折认知能力 建立合理的自我归因 构建成熟的心理防御机制 建立和谐的人际关系

* **简述大学生人际交往的特点，大学生人际交往的影响因素以及大学生人际交往的原则和技巧。**

1. 大学生人际交往包括如下特点：注重人与人之间平等关系的建立、注重人与人的精神交流、人际关系中的情感成分较重、大学生交往范围扩展、交往需要和独处需要并存，共5个方面；

2. 影响大学生人际关系的因素包括：空间距离、才能与人际吸引、个性品质与人际吸引、相似或互补、外貌产生吸引力5个方面；

3．大学生人际交往的原则和技巧：原则包括真诚原则、尊重原则、平等原则、信用原则、相容原则和理解原则6个方面，技巧包括主动热情待人、善于倾听、主动赞美别人、讲究交谈

* **试述大学生常见的心理危机，表现形式是什么、大学生心理危机的自我支持技术有哪些？**

答：1.大学生常见心理危机包括发展性心理危机、情境性心理危机、存在性心理危机三个方面；

2.大学生心理危机的表现形式包括生理表现、情绪表现、认知表现和行为表现4个方面；

3. 大学生心理危机的自我支持技术包括及时调整情绪、建立良好的人际关系、面对现实，正视危机以及暂时避免做出重大决定4个方面。

**四、案例分析**

1、案例：某大学一女生，学习成绩在班上为第一名。虽然成绩优秀，但内心却极度自卑，看不起自己。在大众场合不敢发言，跟别人交流时总不能恰当地表达自己，尤其是跟老师或陌生人谈话，总觉得十分局促，举手头足不知如何是好，并且脸红得很厉害。很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫，侃侃而谈。强烈希望改变自己，虽然作过很大的努力，但一直得不到明显改观，内心非常苦恼。从高中到大学很少异性同学交往，别人评价她是个冷漠、孤傲的人。从小养成了以自我为中心的习惯，因此，在成长和交往的过程中，朋友越来越少，慢慢地脱离了群体，把自己封闭起来。后来开始反省自己，自责，决得都是自己的错。时间一长，发现自己好象已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾，都以为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里。总觉得难以与周围的同学

建立一种和谐的关系。非常担心毕业后不能适应社会生活。近来更是觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。

这个女生心理上出现了什么问题？导致其产生这些心理问题的原因是什么？

答案要点：该女生所遇到的心理问题，是由其社会适应挫折所引发的人际性压力。首先，她直接感受到的心理压力来自于不和谐的人际关系，而且经历了两种极端的方式，先是过分地以自我为中心，把自我与群体、社会隔离开来，后又过于以他人为中心，事事自责，迷失和忽略了自我。其次，根本原因，是由于来访者个性中人际沟通能力的缺乏，从而在现实生活中迫切感受到社会适应性压力。再次，从她自身的成长经历，能够清楚地意识到由于人际冲突所导致的自我封闭，是个性形成的主要原因。因而，她有意识地开放自己，但突兀的开放环境，必然在一段时间内给她带来更为巨大的人际性压力，如果应对或自我评价不当，很有可能给来访者带来某种程度上的心理问题。第四、但给她面临迫切的人际压力时，一开始采取的是比较积极的应对方式，但由于对于个性和能力的培养过程缺乏科学认识，过于急功近利，在受挫后，极易滑向消极的应对方式，从而错误的自我评价，使心理问题不断趋于严重化。

2、结合下图说说，什么是情绪？情绪是如何产生的，为什么同样是下雨，一个万分沮丧，而另一个则发出了爽朗的笑声？并结合自己的实际，谈谈情绪调节的方式都有哪些，你是如何运用的？

答：情绪是一种复杂的心理现象，它是基于人的需要而产生的，情绪是人的需要获得满足与否的反应。

客观事物是情绪产生的源泉，但情绪的性质和轻度并不是由客观事物决定的，而是以需要为中介，当客观事物满足人的需要时，就产生积极的情绪体验；反之，当客观事物不能满足人的需要时，就产生消极的情绪体验。 情绪调节的方法：（1）正确评价自己（2）音乐调节（3）学会倾诉（4）适度痛哭（5）运动调节（6）自我激励和自信心训练 情绪是一种复杂的心理现象，它是基于人的需要而产生的，情绪是人的需要获得满足与否的反应。

客观事物是情绪产生的源泉，但情绪的性质和轻度并不是由客观事物决定的，而是以需要为中介，当客观事物满足人的需要时，就产生积极的情绪体验；反之，当客观事物不能满足人的需要时，就产生消极的情绪体验。 情绪调节的方法：（1）正确评价自己（2）音乐调节（3）学会倾诉（4）适度痛哭（5）运动调节（6）自我激励和自信心训练

3、许多学生刚进入大学校园时，常产生一些心理的不适应，有些迷惘、忧虑。请问大一新生为什么会出现这些心理问题？并请根据自我经验谈谈怎样对大一新生进行心理调适。

对于我们大学生来说，环境、角色变化引起的心理不适，除了因为进入大学后，亲情、友情和乡情的缺失，遇到实际困难唤起他们的怀旧情绪之外，现实中的大学与心目中理想的大学不统一，也是大学新生产生心理落差、心理冲突的主要原因。有些人所上的学校、所学的专业并非所爱，加之学业负担过重、就业形势严峻、学习方法存在问题、人际关系复杂等都使大学新生产生失落、孤独、寂寞、无聊、目标缺失等消极心理，造成适应困难

4、案例一：一位少年对一位老年人抱怨自己一无所有。老 年人说：“这样吧，我们来做一个交换。你把你的手给我，我给你100万块。”少年吃了一惊：“你给我1000万也不成！”老年人又说：“那把你的双脚给我，我让你当州长。”少年摇摇头说：“你让我当总统也不行。”老年人再次建议道：“把你的双眼给我，我让你娶到全国最美丽的女子。”少年毫不犹豫地拒绝了：“就是给我一个天仙也买不了我的眼睛。”老年人奇怪地说：“你有一双价值超过1000万的手，重要程度超过总统地位的脚和比天仙还要紧的眼睛，那你怎么还说自己一无所有呢？”少年恍然大悟，原来自己身上就有着非常珍贵的东西，然而自己却从来没有注意过这些，更不要说充分利用自己身上的长处了。 请思考并回答下面几个问题： 1、这个故事给你什么启示？ 2、请根据你所学的有关自我认识的知识对自己做一个分析。（如：性格、外貌、心理素质、人际交往能力、爱好等。）

5、案例二：某大学大三学生王某，做在教室里看书时，总担心会有人坐在身后并干扰自己，有强烈的不安全感，以致于只能做在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书；对同寝室一位同学放收音机的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是中午睡午觉时总担心会有收音机的声音干扰自己，从而睡不着觉，经常休息不好。但又不好意思跟其发生当面冲突，因为觉得为这样的小事发脾气，可能是自己的不对。很长时间不能摆脱这种心理困境，很苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时后也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般，在班上成绩中游，当看到其他同学都在准备考研究生，自己也想考，但是又不能集中精力学习。自卑，缺乏自信，生活态度比较消极，认为所有的一切都糟透了。家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

试分析王某产生心理压力的原因，如何调适？