**赠你一炬心灵之光照耀人生旅程**

2021年3月23日上午，正在福建考察调研的习近平总书记，来到三明市沙县总医院实地了解医改惠民情况。他指出，健康是幸福生活最重要的指标，健康是1，其他是后面的0，没有1，再多的0也没有意义。科学、完整意义上的健康，不仅包括躯体健康，也包括心理健康，身心一体，和谐交融，才能创造、体验和享受美好生活。人们对躯体健康非常关注，也很敏锐。然而由于心理学作为一门学科，在我国开发、建设得比较晚，心理健康知识普及不够，时至今日还有很大一部分人对心理健康意识不够，认识不足，当心理问题出现时，不少人不能理解其产生的原因、造成的后果，以及如何帮助自己或者他人从心理困境中走出来，迎接本该原本阳光明媚、灿烂多彩的生活。尤其刚刚迈入大学的青年学生，他们仍然处在青春期的末端，心理尚未成熟，意志尚在形成，人格尚在构建，三观尚未定型，他们仍然是社会、家庭等等各种因素的易感群体，他们的心灵、情感、精神容易受到各种撞击和伤害，从而成为心理问题的高发人群。

根据教育部要求，实施和落实心理健康教育已成为现代学校教育的使命，我校一贯重视学生的心理健康教育，将心理健康教育作为大学生的一门必修课，同时还开设了选修课，补充学生课堂学习的不足。学校心理咨询中心成功申报湖南省心理健康教育示范中心，将建成环境优雅、设备齐全、功能完善、服务优质、能充分发挥区域引领和辐射作用的心理中心。同时，我校通过微信公众号等新媒体向广大学生推送、普及心理健康知识，以心理健康节和世界精神卫生日为契机，开展丰富多彩的心理主题活动，营造心理健康教育的浓厚文化氛围。

然而，我们仍然觉得针对大学生心理健康的教育是不够的，同时又是急不可待的。因此，针对刚入校的青年学生的实际情况，从高职教育的培养目标出发，以青年学生的心理发展规律为指导，尊重青年学生的身心特点，坚持心理和谐的教育理念，培养学生优秀的心理品质和人格特征为目的，编写了《大学生心理知识100问100答》。

在编写过程中，编者根据多年来在实际工作中遇到的比较普遍和集中的问题，并根据大一新生心理发展的实际需要，精心挑选了大一学生关注度高的自我意识、个体人格、人际交往、学习心理、生活适应、职业发展、生涯规划、性与恋爱心理等100个问题提出了一些理论和方法，希望把规律性的东西集中呈现给学生，开启年轻的心灵，使学生有意识地指导自己，磨练自己的意志，有效地控制自己的意识，了解心理健康基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适的基本方法，正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养专业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力，构建自信、自律、敬业、乐群的心理品质，提高全体学生的心理健康水平和职业素养。

每个人的内心都是一个幽深莫测、变幻无穷、风云激荡的内宇宙，希望我们用心编撰的这本书能化作一束光，给予正在探索人生之路的青年学生以烛照，指引大家更加顺利、茁壮地成长，朝着幸福，快乐出发！

**目 录**

1. **什么是心理健康…………………………………………………………………**

**2.心理健康的一般标准是什么……………………………………………………**

**3.心理健康水平一般分为哪三个等级……………………………………………**

**4.大学生心理健康的标准是什么…………………………………………………**

**5.正常人会出现哪些异常心理现象………………………………………………**

**6.什么叫心理障碍…………………………………………………………………**

**7.怎样正确对待心理障碍和心理疾病……………………………………………**

**8.同学出现心理异常的现象，怎样才能有效地帮助他们………………………**

**9.新同学进入大学后一般会面临哪些适应方面的烦恼…………………………**

**10.什么是抑郁症……………………………………………………………………**

**11.引发大学生抑郁症的原因通常有哪些…………………………………………**

# **12.如何面对抑郁症…………………………………………………………………**

# **13.什么是上网成瘾？上网成瘾的典型表现有哪些………………………………**

**14如何防止网络成瘾.………………………………………………………………**

**15什么是失眠？引起失眠的原因有哪些.…………………………………………**

**16.怎样自我调节可以改善失眠……………………………………………………**

**17.什么是心理测验？心理测验对现实生活有何意义……………………………**

**18.什么是心理咨询（或称心理辅导）……………………………………………**

**19.需要心理咨询的人都是有心理问题的吗………………………………………**

**20.心理咨询与心理治疗有差异吗…………………………………………………**

**21.心理咨询对你有哪些帮助………………………………………………………**

# **22.心理咨询是怎样进行的…………………………………………………………**

# **23.心理咨询一般需要多长时间……………………………………………………**

**24.来咨询前你需要做好哪些准备工作……………………………………………**

**25.什么是个性………………………………………………………………………**

**26.怎样优化自己的个性……………………………………………………………**

**27.什么是气质………………………………………………………………………**

**28.气质分为哪几种类型？每种气质适合于什么样的工作………………………**

**29什么是自我意识.…………………………………………………………………**

**30.自我意识包括哪些方面…………………………………………………………**

# **31.自我意识的结构是什么…………………………………………………………**

# **32.自我意识的重要作用是什么……………………………………………………**

# **33.怎样才能客观地认识“自我”…………………………………………………**

# **34.自我意识矛盾有哪些表现？常见的自我认知困惑有哪些……………………**

**35.怎样克服自我中心………………………………………………………………**

**36.完善自我意识的途径有哪些……………………………………………………**

**37.什么是情绪？情绪对人有什么作用……………………………………………**

**38.人类最基本的四种情绪是哪四种………………………………………………**

**39.情绪情感的变化受什么因素影响………………………………………………**

# **40.情绪健康与成熟的标准是什么…………………………………………………**

# **41保持健康情绪状态的方法与途径有哪些.………………………………………**

# **42.什么是激情？激情有什么特点…………………………………………………**

**43.大学生如何控制自己的消极激情………………………………………………**

**44.在遇到紧急情况时怎样保持冷静………………………………………………**

**45.什么是自卑？大学生自卑心理有哪些特点……………………………………**

**46.大学生为什么会有自卑心理……………………………………………………**

**47.大学生应该怎样克服自卑心理…………………………………………………**

**48.什么是嫉妒？嫉妒心理有什么特点……………………………………………**

**49.大学生应该如何克服自己的嫉妒心理…………………………………………**

**50.什么是多疑心理…………………………………………………………………**

**51.怎样克服多疑心理………………………………………………………………**

**52.怎样克服精神萎靡症……………………………………………………………**

**53.什么是暗示效应？如何利用暗示效应进行心理调节…………………………**

**54.怎样减轻心理压力………………………………………………………………**

**55.如何进行自我心理调适…………………………………………………………**

**56.意志品质的内容有哪些？如何增强意志品质…………………………………**

**57.什么是人际交往？人际交往的原则有哪些……………………………………**

**58.人际交往的重要性是什么？大学生人际交往的主要困惑有哪些……………**

**59.什么是人际关系？大学生人际关系的类型有哪几种…………………………**

**60.大学生人际关系的特点是什么…………………………………………………**

**61.建立良好的人际关系需要具备哪些个性品质…………………………………**

**62.大学生应掌握哪些与人交往的基本技能………………………………………**

**63.大学生人际交往魅力主要体现在哪些地方……………………………………**

**64.怎样与他人建立良好的人际关系………………………………………………**

**65.人为什么会害羞？害羞对人际交往会产生什么不良影响……………………**

**66.怎样克服交往中的害羞心理……………………………………………………**

**67.什么是社交焦虑症？社交焦虑症有那些心理和行为表现……………………**

**68.代沟是什么？如何消除与父母的代沟…………………………………………**

**69.什么是感恩？如何与父母和谐相处……………………………………………**

# **70.什么是“哥们儿义气”？“哥们儿义气”为什么要不得……………………**

# **71.如何对待与朋友争吵……………………………………………………………**

# **72.生活中如果发生了误会，应该怎么办…………………………………………**

**73.什么是网络交往？怎样慎重结交网友…………………………………………**

**74.什么是挫折心理…………………………………………………………………**

**75.导致大学生挫折感的主要原因是什么…………………………………………**

**76.怎样克服挫折感…………………………………………………………………**

**77.高等职业教育的特点是什么……………………………………………………**

**78.什么是学习动机…………………………………………………………………**

# **79.什么是学习动机障碍？引起大学生学习动机障碍的原因有哪些……………**

# **80.大学生如何增强学习动机………………………………………………………**

# **81.怎样科学制定学习计划…………………………………………………………**

**82.怎样提高预习的效果……………………………………………………………**

**83.为什么积极的思维可以提高听课的效率………………………………………**

**84.积极学习的特征是什么？如何树立正确的学习态度…………………………**

**85.怎样科学地组织复习……………………………………………………………**

**86.什么是学习疲劳？学习疲劳有哪些表现………………………………………**

# **87.怎样消除学习疲劳………………………………………………………………**

**88.怎样才能合理有效地使用大脑…………………………………………………**

**89.怎样表现才是养成学习的好习惯？什么是遗忘曲线与及时复习记忆法……**

**90.什么是考试焦虑？为什么会考试焦虑…………………………………………**

**91.怎样克服考试焦虑………………………………………………………………**

**92.什么是恋爱？健康的恋爱心理包括哪些要素…………………………………**

**93.正常的性心理的发展要经历哪几个阶段………………………………………**

**94.什么是性健康？其标准是什么…………………………………………………**

**95.如何对待青春期性冲动…………………………………………………………**

**96.什么是性骚扰及性侵害…………………………………………………………**

**97.如果遇到性骚扰怎么办…………………………………………………………**

**98.如何选择适合自己的职业？走向职业岗位时如何树立新的意识观念………**

**99.什么是职业心理素质？职业压力的来源是什么………………………………**

**100.应对求职就业中心理冲突的方法有哪些？如何做好求职心理准备………**

1. **什么是心理健康？**

1948年，世界卫生组织在成立宪章中，对健康下的定义是：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。可见，心理健康是完整健康概念的组成部分，人们不仅应关心自己的躯体健康，还应关注自己的心理健康以及自己与社会相融合的程度。   
 **2、心理健康的一般标准是什么？**   
 世界心理卫生联合会将心理健康定义为：   
（1）身体、智力、情绪十分调和；   
（2）适应环境，人际关系中彼此能谦让；   
（3）有幸福感；   
（4）在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。   
 **3、心理健康水平一般分为哪三个等级？**   
 心理健康又称精神健康，它是一种持续的心理健康状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。   
 一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。  
 轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。  
 严重病态心理。表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。   
 **4、大学生心理健康的标准是什么？**   
 根据心理健康的定义，结合大学生的心理特点和所处的特定社会角色和环境特点，心理健康的大学生应符合以下标准。   
（1）正确认识自我和接纳自我。一个心理健康的大学生能对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的、客观的评价，给自己确定的理想目标较为适合实际情况。即使在最困难的条件下，也能理智地对待自我，使自己的心理状态在运动变换中达到平衡。  
（2）保持和谐的人际关系。一个心理健康的大学生往往乐于与人交往，不仅能接纳自我，而且也能接受他人，能够认识到他人存在的重要性和作用，同时也能被其他同学所理解和接受；能够与其他同学较好地沟通和交往，使人际关系达到和谐状态。   
（3）良好的适应能力。大学生对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力，不仅能面对现实和接受现实，而且能进一步地改造现实，而不是逃避现实。能够与社会保持良好的接触，能够及时调整自己的需要和愿望，使自己的思想和行为与社会协调一致。  
（4）具有顽强的意志。心理健康的大学生具有坚强的意志和强大的挫折承受能力。在大学生活中，能够保持对学习较浓厚的兴趣和旺盛的求知欲，并具有克服困难的信心和勇气。   
（5）具有良好的情绪状态。一个心理健康的大学生，虽然也会出现悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会持续很长的时间，能很快地让愉快、乐观、开朗等积极情绪替代消极情绪。   
（6）具有完整和谐的健康人格。一个心理健康的学生，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、需要、动机、兴趣等各方面都能得到合理的平衡发展。如果一个同学具备了这种健康的人格特征，那么，将会有一个良好的心理状态。   
 **5、正常人会出现哪些异常心理现象？**   
 精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签。

1. 疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。
2. 焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑）如面临考试，并随着事过境迁而很快缓解。  
   （3）强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。   
   （4）恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。  
   （5）疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝或意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。   
   （6）偏执和自我牵挂：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响、如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。   
   （7）错觉：正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。  
   （8）幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。正常人在睡前和醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。  
   （9）自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。   
    **6、什么叫心理障碍？**   
    心理障碍有两层含义，一是指精神疾病的某种症状，如精神分裂症患者常伴有思维障碍。另一层含义指轻微的心理失调，可以从一个人行为上的偏离程度来判断这个人的“障碍”程度。如果一个人的行为表现，偏离社会生活的规范程度越厉害，那么他的“障碍”程度也就越深。常见的心理障碍有：   
   （1）适应性障碍。由环境的原因造成的心理和行为失调，表现为不能正常地适应工作、生活和学习，不能正常地发挥自己的能力，不能正常地进行人际交往等。   
   （2）焦虑性障碍。焦虑是一种不明原因的害怕，是不能达到目标和不能克服障碍时表现的紧张不安，心烦意乱，忧心忡忡；并伴有身体不适感，如出汗、口干、心悸、嗓子有堵塞感、失眠等。  
   （3）抑郁性障碍。主要表现是情绪持续低落，悲观，心理功能下降，自我评价降低，自罪自责，内心体验多不幸、苦闷、无助、无望，总感到活着没有意思。  
   （4）恐怖性障碍。对事实上对人没有多大威胁的事物产生强制性的回避意愿和紧张、焦虑、眩晕等心理反应。如恐高症、利器恐怖、动物恐怖、广场恐怖及社交恐怖等，其中社交恐怖较为常见。   
   （5）强迫性障碍。做事反复思考，犹豫不决，自知不必想的事仍反复想，不该做的事仍反复做，因而感到紧张、痛苦。强迫性症状中常见的有：①强迫观念，如强迫回忆、强迫怀疑等；②强迫意向或强迫冲动等；③强迫动作，如反复检查门锁等。强迫症状几乎每个人都曾出现过，但只要不成为他们的精神负担，不妨碍正常的工作、生活，就不应算作强迫性障碍。   
   （6）疑病性障碍。主要表现为对自己健康状态过分关注，深信自己患了某种疾病，经常诉述不适，顽固地怀疑、担心自己有病，经实验室检查和医生的多次解释后仍不能接受，反复就医，甚至影响其社会功能。这种对自身健康过度担忧的心理倾向就是疑病性障碍的表现。   
    **7、怎样正确对待心理障碍和心理疾病？**   
    首先，要对心理障碍与心理疾病有一个科学的认识。心理障碍和心理疾病是“病”，而不是什么思想问题或道德问题，不要有太多的心理负担。对待有心理障碍和心理疾病的同学要多关怀而不是回避和歧视。   
    其次，要了解一些心理障碍和心理疾病的基本常识。判定心理疾病可以依据三个标志：   
   （1）看一个人的心理活动是否与客观现实相符合，也就是是否与周围的环境一致。  
   （2）看一个人的心理活动的各个组成部分之间是否协调一致。正常人的认知、情感、意志活动都是协调一致的，人的认知能有效地调节自己的言行，情感也是正常的。如果知、情、意失调，不仅自己总是控制不住自己，而且虽经别人帮助和分析，仍坚持己见，甚至不能照管自己的生活等，那就表明这人已患了某种心理疾病。  
   （3）看一个人的个性特征是否相对稳定。人的个性特征一经形成，就具有稳定性的特点。如果一个人的某种个性特征突然变得异乎寻常，就很可能是心理病态了。如，一个人本来很活泼，性格很开朗，突然莫名其妙地变得情感淡薄、消沉，情绪低落、郁郁寡欢、表情呆板、忧郁沮丧，甚至悲观厌世。  
    第三，要坚信心理疾病是能够治好的。尽管心理疾病的原因十分复杂，疗效也比较缓慢。但是，患了心理疾病的同学，不要过分地惧怕、恐惧，只要善于了解自己，控制自己，增强信心，懂得一些有关心理健康的基本常识，在心理医生或专家的指导下，掌握并运用一些有效的心理治疗方法，那么心理疾病就一定能够治好。  
    第四，要坚持心理咨询和治疗。一旦出现心理障碍或心理疾病，不要害怕，因为每个人都育可能受到心理障碍的困扰，不要觉得内疚或麻烦别人。及时寻求帮助和坚持心理治疗和咨询有助于尽快恢复健康。   
    **8、同学出现心理异常的现象，怎样才能有效地帮助他们？**   
    如果有同学出现心理异常现象，你可以：   
   （1）试着跟他沟通，做一个好的倾听者，给他提供心理支持和帮助，陪伴他走出心理危机。   
   （2）尽量理解他的感受而不是简单地批评和教导他。  
   （3）建议他去做心理咨询和辅导，也可以陪伴他去。   
   如果是严重的心理异常，如：精神疾病发作、有自杀倾向等，要立即采取措施：   
   （1）首先要尽可能安抚对方的情绪，试图跟对方讲话，了解原因，分散他们的注意力。  
   （2）避免自伤或伤害他人事件的发生。例如：清除对方身边的刀、针、绳索等。  
   （3）迅速跟辅导员老师、校医院、保卫处、心理咨询中心联系。  
   （4）切忌激惹、嘲讽和冷漠的做法。   
    **9、新同学进入大学后一般会面临哪些适应方面的烦恼？**   
   （1）适应新的生活环境的烦恼。大学新生来自五湖四海，陌生的生活环境会给新同学的生活带来许多不便，容易使同学产生生活不满意，甚至出现想家的情绪。   
   （2）适应新的学习方式的烦恼。大学的学习方式与中学的学习方式有很大的差别。首先，大学的学习是开放的、是主动性、自觉性的学习。其次，大学的学习涵义是多方面的、多水平的。这些都需要同学自己主动、自觉。部分新生由于不能适应大学这样的学习方式，出现学习成绩下降，并难以接受事实，很容易出现自信心下降、自卑，更为严重的可能出现学习上自暴自弃。  
   （3）适应新的人际关系的烦恼。新生入学后可能出现不被理解或难以被理解的烦恼。不同个性特征的同学对待同学的长处和缺点有不同的方式，由于同学之间缺乏良好的沟通，容易产生各种误会，产生不被他人理解的错觉。另外，由于受到社会、家长的影响，新生之间可能会出现对他人的不信任感。这会增加同学之间正常交往的难度。   
   （4）适应新的师生关系的烦恼。有些同学会由于不了解老师而出现不理解老师或片面理解老师的烦恼，也可能由于缺乏与老师适度的沟通，而造成自己不能被老师理解的烦恼。   
   （5）适应独立、集体生活的烦恼。新生中首次寄宿的同学往往出现不能适应独立生活、集体生活的烦恼。同时，独生子女习惯一人一间的“独立自我”空间，集体生活往往让他们产生一种没有自己独立的空间的烦恼。

**10、什么是抑郁症？**

临床上抑郁症的症状为：持续的悲伤和忧郁，对所有或大多数日常活动丧失兴趣，这种情绪状态持续存在至少两个星期的时间，并且至少要伴随以下症状中三个：   
（1）食欲升高或降低；

（2）体重增加或降低；

（3）容易激动，焦虑不安或疲倦透乏力；

（4）恐慌发作或严重焦虑；

（5）难以入睡，睡眠过多或不足；

（6）感觉无助，没有价值或不恰当的内疚和羞愧；

（7）思维困难，注意力集中困难或做决定困难；

（8）反复出现死亡或自杀想法。

**11、引发大学生抑郁症的原因通常有哪些？**

导致抑郁症的原因很复杂，研究发现抑郁症跟以下因素有关：

1. 遗传基因：抑郁症跟家族病史有密切的关系。研究显示，父母其中1人得忧郁症，子女得病几率为25%；若双亲都是忧郁症病人，子女患病率提高至50%—75%。  
   （2）环境诱因：令人感到有压力的生活事件及失落感也可能诱发抑郁症，如丧偶、离婚、丢掉工作、财务危机、失去健康等。大学生学业压力、爱情、就业和社会适应的压力、在日常生活中碰到人际冲突，都可能诱发抑郁症。   
   （3）药物因素：对一些人而言，长期使用某些药物（如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药）会造成抑郁症状。   
   （4）疾病：罹患慢性疾病如心脏病、中风、糖尿病、癌症与阿兹海默症的病人，得抑郁症的几率较高。甲状腺机能亢进，即使是轻微的情况，也会患上抑郁症。抑郁症也可能是严重疾病的前兆，如胰脏癌、脑瘤、帕金森症、阿兹海默症等。   
   （5）个性：自卑、自责、悲观等，都较易患上抑郁症。   
   （6）抽烟、酗酒与滥用药物：过去，研究人员认为抑郁症患者借助酒精、尼古丁与药物来舒缓抑郁症情绪。但新的研究结果显示，使用这些东西实际上会引发抑郁症及焦虑症。   
   （7）饮食：缺乏叶酸与维生素B12可能引起抑郁症状。   
    **12、如何面对抑郁症？**   
    要预防情绪低落，陷入失控，最佳方法是及早认知初期的抑郁症症状，加以提防。在有需要时，尽早寻求协助。倘若症状轻微，你可以尝试以下的自救方法：   
   （1）自觉努力学习心理卫生知识。可通过心理卫生课或讲座，通过阅读心理卫生书刊等途径接受心理卫生教育，并把知识运用于自己的生活、学习、工作中去。  
   （2）积极参加各类实践活动。多参加社会劳动和各种社会活动，锻炼自己，提高心理承受能力，增强意志，丰富经验，从而促进心理健康。实践活动包括加强体育锻炼，培养良好的生活习惯，丰富业余文化生活等。   
   （3）增强自我心理调节。自我心理调节包括调整认知结构，完善自我意识，塑造健全人格，学会情绪控制，提高适应能力，掌握自我调节的方法，例如：写日记、倾诉、哭泣、宣泄、转移等。  
   （4）及时寻求心理咨询帮助。除了重视自我调节外，还应积极取得家庭、学校和社会的支持，争取亲朋好友的帮助，心理负荷较重，自己不易调节时，应及时寻求心理咨询的帮助。请记着：当你苦恼不堪的时候，切勿压抑自己的情绪，尝试向别人表达你的感受。倘若你的情绪比平常低落，而且没有好转的迹象，便应向医护人员或其他专业人士寻求援助。 **13、什么是上网成瘾？上网成瘾的典型表现有哪些？**   
    网络成瘾，也称互联网成瘾综合症，目前还没有确切定义，科学家主要依据两个标准，一是上网时间每周超过34小时（相当于西方一周的正常工作时间），其次是不上网就难受，就像吸食毒品的人不吸食毒品就烦躁不安一样。   
    科学家正在研究，具有何种个性的人容易上网成瘾，但还没有得出肯定结论，他们只提出一些判断特征，如果你具有了这些特征，就可能成为上网成瘾者，千万小心。这些特征是：   
   （1）为了上网，每天晚上睡觉时间少于5小时。  
   （2）尽管父母、老师和朋友责备上网过多，但还是照上不误。   
   （3）即使在干别的事时，心中想的也是上网。   
   （4）为了上网，极大地减少甚至根本不参与社会交往，一切活动计划都以方便上网为主。   
   （5）也想减少上网时间，但总是失败。自己控制不住自己，即使上网时间已经很长而且影响别的事情，也不能不上网。

**14、如何防止网络成瘾？**   
（1）不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具，借网消愁愁更愁。  
（2）上网之前先订目标。每次化两分钟时间想一想你要上网干什么，把具体要完成的任务列在纸上。   
（3）上网之前先限定时间。看一看你列在纸上的任务，用一分钟估计一下大概需要多长时间。可以在电脑中安装一个定时提醒的小软件，在上网的同时打开，这样就能有效控制你的上网时间了。  
 **15、什么是失眠？引起失眠的原因有哪些？**   
 失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。随着社会的发展，生活节奏的加快，失眠症的发生率有上升趋势。据统计，约有45%的成人患有失眠。失眠的原因很多，大致可以归纳如下：   
（1）违反生物钟引起失眠。这种失眠通常是短暂的状态。   
（2）突然受到重大事件的冲击造成情绪不稳、失落、惊慌，以致夜夜难眠。但通常一两个月就会恢复，是短期的失眠，但少数也会演变成慢性失眠。   
（3）原发性失眠。此类失眠者并无特殊内科疾病或精神疾病，平时有时睡眠质量也不好，遇到重大压力、精神负荷增大时，就更睡不着。久而久之，就成了慢性失眠。  
（4）一些精神疾病如忧郁症常伴有失眠，其它广泛性焦虑症、恐慌症、精神分裂症病人，都可能时常睡不着。   
（5）药物作用。药物如类固醇，有些人服少量会失眠，大量则精神异常。   
（6）刺激性饮料：茶、咖啡等刺激性饮料食品扰乱正常睡眠。   
（7）医源性引起的失眠。医生给病人安眠药或病人自己服用安眠药，日久成习，最后安眠药也失效了，渐渐增加药量或联合几种药物服用也无法入睡，只好夜夜失眠。  
 **16、怎样自我调节可以改善失眠？**   
（1）生活作息要规律，养成每天同一时间上床睡觉的习惯；  
（2）每天有规律的运动，每周至少四次，每次三十分钟以上；   
（3）避免在吵闹环境中睡觉；   
（4）太冷、太热的环境会影响入睡；   
（5）睡前勿喝酒、咖啡、茶、吃大餐等；  
（6）睡前避免观看紧张刺激的电视、电影、报纸，如凶杀案、绑架案等，造成心理不安而影响入睡；   
（7）辗转难眠几刻后仍不能入睡，干脆起床做些轻松活动，继续躺在床上只会使你更加紧张，更难入睡。   
 **17、什么是心理测验？心理测验对现实生活有何意义？**   
 心理测验是指依据一定的心理学理论，按照一定的操作程序，为人的行为确定一种数量化的值。心理测验可以通过实验、观察等方式进行。

人的心理特性是不能被直接观察到的，而且还存在着明显的个体差异，但是任何一种心理特性总会以一定的行为表现出来。心理测验就是让人们在测验时产生某些行为，即个体对测验题目的反应，并根据这些行为反应来推论其相应的心理特性。

心理测验在理论和方法上目前还不很成熟，测验的结果也不能简单地作为衡量智力和人格的指标。但是，心理测验在一定程度上有助于我们了解人类的心理活动，并从中得到帮助。

在现实生活领域，心理测验可以用于对各种智能缺陷、精神疾病和脑功能障碍的临床诊断；心理测验可以帮助评价个人的智力水平和了解个性特征；心理测验可以为特殊人才的选拔提供参考；心理测验结合心理咨询有助于消除情绪困扰和人格障碍，提高生活品质。  
 **18、什么是心理咨询（或称心理辅导）？**   
 心理咨询是一个过程，在这个过程中，心理咨询员致力与来访者建立一个具治疗功能的关系，来协助其认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，以致可以克服成长的障碍，充分发挥个人的潜能，实现人的全面发展。   
 **19、需要心理咨询的人都是有心理问题的吗？**   
 不全是。来访者有两大类：一类是心理健康的人，来访的目的是为了更好地发展；另一类是心理偏常的人，来访的目的是为了消除心理障碍。   
 **20、心理咨询与心理治疗有差异吗？**   
 心理咨询（Counseling）与心理治疗（Psychotherapy）是两个不同的概念。心理咨询的对象一般是正常人或有轻度心理问题的人，而心理治疗的对象却是有心理或精神疾病的非正常人。  
 **21、心理咨询对你有哪些帮助？**   
 心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍，心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体地讲，心理咨询可以在八个方面为你提供支持和帮助：  
（1）教会你管理自己的情绪，使你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）帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你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）帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。   
（4）使你拥有健全的人格，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）帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦，教会你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）为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。  
（8）帮助你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。   
 **22、心理咨询是怎样进行的？**   
 心理咨询主要是采取个别辅导的形式。在咨询过程中，采用谈话和讨论的方式，心理咨询员向来访者就一般或特定的个人问题提供建议或辅导，即心理帮助。   
 **23、心理咨询一般需要多长时间？**   
 每次咨询面谈的时间约为50分钟。要想取得较好的咨询效果，必须以一定的咨询次数作保证。就一般的心理问题而言，通常4—5的咨询次数，较为有效果。  
 **24、来咨询前你需要做好哪些准备工作？**   
（1）勇敢地接受现实，面对自己的困难。   
（2）对自己充满信心。愿意为自己的改变付出一定的代价，相信自己的不良行为是可以改变的。  
（3）打消顾虑，对心理咨询员要有充分的信任。心理咨询员会对你的“泄密”给予绝对的保密。  
（4）预先理顺自己的思路。将自己的心理困惑直截了当地提出来，认真说出自己的真实感受。  
（5）倾诉要有所节制。因为一次咨询时间为50分钟左右，来询者的倾诉在10至30分钟即可。  
（6）你和心理咨询员是平等关系。可将咨询员看作是一个特别亲密的朋友，尽可能地敞开心扉。  
（7）不必过分地关注自我的表现与形象。咨询员不关心表层的东西，而是更注重解决心理问题。  
（8）不要希望心理咨询员给你“决策”。心理咨询是“助人自助”。心理咨询员帮助你看清问题，启发、疏导你的症结。解决问题的主动权在你自己的手中。  
（9）不要对一次咨询抱有太高的期望。大多数心理问题的解决往往要有一个过程，并且主要依靠来访者心理和行为的不断调整和自我激励去解决。   
（10）对于有关“性”的问题，最好能找同性别的心理咨询员。   
此外，从效果出发，一次咨询，以面谈一个问题为好。因此，在咨询前，当事人可“梳理”一下自己的问题，找出一个问题作为首选咨询目标。通常以最迫切想解决的问题；或最容易解决的问题作为第一次咨询的问题。 如果自己不能“梳理”问题，也可以在第一次咨询时，和咨询员一起探讨，找出咨询要解决的首要问题。

**25、什么是个性？**

心理学上所谓的个性(又称人格)指的是一个人在生活实践中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个体心理特征的总和。个性心理由两方面组成：

一是个性心理倾向性，包括需要、动机、兴趣等，它是人的行为的潜在动力，是人的积极性的不尽源泉。   
 二是个性心理特征，包括气质、性格、能力，它比较稳定地反映了个体的特色风貌。气质是人典型的、稳定的心理特点，即人的性情或脾气。性格是指个人对现实稳定的态度和稳定行为方式的心理特征。能力是成功地完成某种活动的个性心理特征。   
  **26、怎样优化自己的个性？**   
 优化个性的基础是丰富和充实自己，从小事做起，养成良好习惯，关键是把握适度。可从以下几方面来努力：   
（1）对自己和生活的世界有积极的看法；

1. 与别人有亲密的关系和对人信任；   
   （3）有时间冷静地独处和反省；

（4）在社会性、智力以及职业的各种技能方面取得成功；   
（5）接触新思想、新知识以及与有独特见解的人交往；

（6）找出能充分表达自己情绪的方法，有兴趣爱好；   
（7）经常提高独立的程度，减少对他人的依赖；

（8）具有灵活性和创造性；

关爱他人，支持和扶助他人。

**27、什么是气质？**

气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

气质在人的生理素质的基础上，通过生活实践，在后天条件影响下形成的，并受到人的世界观和性格等的控制。它的特点一般是通过人们处理问题、人与人之间的相互交往显示出来的，并表现出个人典型的、稳定的心理特点。  **28、人的气质一般分为哪几种类型？每种气质适合于什么样的工作？**   
 现代心理学认为气质可以分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种类型。

胆汁质，这种人情绪体验强烈，爆发迅猛，平息快速，思维灵活但粗枝大叶、精力旺盛、争强好斗，勇敢果断，为人热情直率、朴实真诚，表里如一，行动敏捷，生气勃勃，刚毅顽强；但这种人遇事经常欠思量，鲁莽冒失，易感情用事，刚愎自用。适合职业：适宜选择那些工作不断转换、环境不断变化、不断有新活动的职业，如导游、外事接待、推销员、节目主持人、演讲者和演员等，而不适宜从事那些需要注意力高度集中、事情处理过程需细心检查核对等特点的职业。

多血质，这种人感情丰富，外露但不稳定，思维敏捷但不求甚解，活泼好动、热情大方，善于交往但交情浅薄，行动敏捷，适应力强；他们的弱点是缺乏耐心和毅力，稳定性差，见异思迁。适合职业：适宜从事与人打交道的职业，如售货员、服务业、咨询、导游业、外交、管理、公关、驾驶员、医生、律师、运动员、冒险家和侦探。

粘液质，这种人情绪平稳、表情平淡，思维灵活性略差但考虑问题细致而周到，安静稳重、踏踏实实、沉默寡言、喜欢沉思，自制力强、耐受力比较高，内刚外柔，交往适度，交情深厚；但这种人的行为主动性较差，缺乏生气，行动迟缓。适合职业：适宜做持久耐心细致的工作，如财务管理、外科医生、法官、出纳员、会计、话务员和播音员等。

抑郁质，这种人情绪体验深刻、细腻持久，情绪抑郁、多愁善感，思维敏锐、想象丰富，不善交际、孤僻离群，踏实稳重、自制力强，但他们的行为举止缓慢，软弱胆小，优柔寡断。适合职业：适宜选择校对、统计、打字、秘书、化验等工作。

**29、什么是自我意识？**

所谓的自我意识，就是对自己的认识，是对自己本身和自己与他人以及自己与社会关系的认识。在自我意识中，人既是认识的主体，又是认知的对象，只有人才有自我意识。健全的自我意识是心理健康的标志，意味着一个人能客观地认识、愉快地接纳自己和积极完善自己。

**30、自我意识包括哪些方面？**

自我意识包括生理自我、心理自我和社会自我三方面的认知。生理自我包括对自身生理状况的认识和体验，包括对自己性别特征、身材、相貌以及器官组织、生理功能等的认知；心理自我是人对自身心理状态的认识和体验，包括对自己的思维、情感、个性、意志等心理活动的认知；社会自我是人对自己社会属性的认识和一眼，包括对自己在群体中的地位、做用以及自己和他人相互关系的认知。

个体的自我意识在社会化过程中逐步形成并发展起来，正是由于人具有自我意识，才使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。具有完整、统一的自我意识是心理健康的重要条件和重要标志。

**31、自我意识的结构是什么？**

自我意识的机构从知、情、意三个层次分析，抱我自我认知、自我分析和自我评价三个子系统，因此自我意识也成为自我调节系统。自我认知包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价；自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思，是认识自己的力量的过程，感知自己在智慧、美德、技能等方面为别人创造幸福和快乐的过程中，理解和体验价值的历程；自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认知的水平。这是用“自己的尺度”去衡量我们在整个外部世界的能力，很大程度上会依赖于自己的各种兴趣、需要和思想。

**32、自我意识的重要作用是什么？**

自我意识是内驱力，只有具有正确的自我意识，大学生的成长、学习和参与社会的力量才会产生来自自身的强烈驱动力，而不是外在的压力和奖惩因素。增强自我意识，发挥自主能动性，不仅可以帮助大学生顺利度过学习生涯，而且也必将为其一生的有效生存与积极发展奠定良好基础。  
 **33、怎样才能客观地认识“自我”？**   
（1）在集体中寻找“自我”。集体对个体自我意识的发展具有借鉴和比较的功能。在与同学朝夕相处，认识他人的能力和品质时，也开始对自己作出某种评价，而这种评价不断比较、对照的结果。只有这样才能判断自己在现实生活中是一个什么角色，在周围人员中处于什么样的地位，以及自己是一个什么样的人。   
（2）在求教他人中认识“自我”。从他人对自己的态度、反应和评价中认识自己的真实面目。所谓“当局者迷，旁观者清”就是这个道理。  
（3）在实践中检验“自我”。歌德曾说：“人怎么能认识自己呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。你去试验完成你的职责吧，你立刻就知道，你是怎样的人。”实现“自我”认识最基本的方法，就是在工作和生活实践中，用自己诸多才能去履行应尽的职责，就其效果加以比较，好坏、优劣分明，自身价值自然而然地得到证实。

**34、常见的自我意识矛盾有哪些表现？大学生常见的自我认知困惑有哪些？**

（1）独立意识与现实依赖之间的矛盾：大学生渴望在精神上摆脱成人（尤其是父母）的束缚，但又无法彻底摆脱对成人及外界的依赖心理。尤其大一学生往往处在对独立意识的追求和摆脱不了的现实依赖的心理矛盾中。

（2）理想自我与现实自我之间的矛盾：对理想的实现充满自信并具有强烈的成就欲望。但现实自我的的知识、能力、经验与理想自我的实现存在较大的差距，于是出现了理想自我和现实自我之间的矛盾。

（3）自尊心与自卑感之间的矛盾。

大学生常见的自我认知的困惑有：

1. 过低的自我评价。自我期望较高，但在现实中又无法达到，因此对现实自我不满意，但又无法改进，容易形成过低的自我评价。
2. 过高的自我评价。在这种认知下个体表现为过度高估现实自我，表现出自高自大、以自我为中心、自以为是，往往不易被周围环境和他人所接受和认可，容易引起他人的反感和不满。
3. **怎样克服自我中心？**   
   （1）平等相处，尊重他人。由于人与人的关系是相互的，因此，应当平等待人，象尊重自己一样尊重他人，而不把别人看成自己的“工具”，当成自己需求的事物。这就要求自我中心者不要对别人过分苛求，也不要对别人冷眼相待，而应使交往双方都有机会满足自己的需要。  
   （2）接受批评，转变态度。自我中心者的致命弱点之一是自以为是，不愿接受别人的态度和转变自己的态度。接受批评并不是要他们完全服从他人，而是要求他们能接受别人正确的意见，这将能诱使其改变固执己见、惟我独尊的形象。   
   （3）了解自己，了解他人。自我中心者之所以固执己见，不关心他人。是因为他们既没有真正认识自己，也没有真正了解别人。人的自我意识主要是来自别人的反映，自我中心者如果能把别人作为一面镜子来反射自己，从别人的评价中认识自己，又能抛开偏见去认识别人，他们就会逐步摆脱自我中心。
4. **完善自我意识的途径有哪些？**
5. 与他人比较，最重要的是要选择恰当的参照系，盲目比较会导致认知发生偏差。
6. 与过去的自己进行比较，通过把现在的“自我”与过去的“自我”进行比较，全面地认知自我。
7. 分析认识和评价他人，在评价他人的过程中，也接受他人对自己的评价。做到全面理解他人意见，并注意听取多方评价意见，通过分析他人评价，加强对自我的认知。
8. 将通过与他人比较和自我比较得到的关于自我的信息进行综合分析，客观地对自我进行全面的评价。
9. 经常自我反省，从所获得的认知经验与教训中了解自己的个性、能力、信念的发展趋势，及时调整。

**37、什么是情绪？情绪对人有什么作用？**   
 情绪和情感是指人对于客观事物是否符合自己的需要而产生的态度的体验。健康情绪是指人能表现出与环境协调一致的情绪反应。这种情绪反应不仅要符合当时的场合、氛围，还要符合人的年龄、身份、文化特点。 情绪的作用有：   
（1）影响、调节学习过程。

（2）可以协调人际关系。   
（3）影响个性的发展。

（4）影响人的身心健康。   
 **38、人类最基本的四种情绪是哪四种？**  
（1）快乐，引起快乐的情境条件是，一个人追求并达到了目的。   
（2）愤怒，目的性的行为反复受到阻挠而产生的情绪体验叫愤怒。   
（3）恐惧，受到威胁而自己又无力抗争时产生的体验叫恐惧。引起恐惧的关键因素是个体是否具有处理威胁情境的能力，假如一个人不知道怎样击退威胁，恐惧便会不可避免地出现。   
（4）悲哀，这是失去某种所追求的或重视的东西有关的情绪。

**39、情绪情感的变化受什么因素影响？**

（1）生理因素：人的心理活动是在大脑中进行的，而大脑是由大量的神经细胞组成的，神经活动会直接引起情绪的变化。

（2）心理因素：凡是能满足个体需要的事务都会引起人们的积极情绪情感；而妨碍个体某些需要满足的事务，就会引起人们的消极情绪。

（3）环境因素：客观环境因素如家庭、校园和社会中所发生的事情都能出发情绪变化。其中，家庭因素最重要；校园作为学生生活和学习的环境场所，对情绪情感也起着重要作用，社会环境会影响学生的价值观。  
 **40、情绪健康与成熟的标准是什么？**   
美国心理学家马斯洛提出了健康情绪的六个特征：   
（1）平和、稳定、愉悦和接纳自己；

（2）有清醒的理智；   
（3）适度的欲望；

（4）对人类有深刻、诚挚的感情；   
（5）富于哲理、善意的幽默感；

（6）丰富、深刻的自我情感体验。

**41、保持健康情绪状态的方法与途径有哪些？**

（1）保持积极乐观的心态：保持好奇心，善于关注和发现生活、学习中积极的事物，并能够充分地享受愉快；主动创造能使自己感到快乐的生活和事业。快乐不是等待和被赐予，而是一种发现和创造。

（2）正确地认识和面对自己情绪上的波动。

（3）善于及时调整自己的不良心态：其中包括能够保持一个正确客观的理性认知；善于采用多种方式及时宣泄自己的情绪；在遇到生活中的挫折时能够积极的自我暗示；或使自己的情感升华。

（4）宽容别人：保持良好的人际沟通，并能够理解和宽容别人，尤其在对方有过失时，不去怨恨别人，更不拿别人的错误来惩罚自己。怨恨是一把双刃刀，既会伤人，更会伤己。（5）掌握有效的自我情绪调节方法：包括保持幽默的方法、自我认知的方法、行为调节的方法、自我积极暗示的方法和自我宣泄的方法等。  
 **42、什么是激情？激情有什么特点？**   
 激情是一种强烈、紧张而短暂的情绪状态，它来得迅速而猛烈，犹如狂风暴雨。人的暴怒、狂喜或强烈的恐惧都属于激情。激情的发生有两个特点：一是会改变人的整个态度，使人产生异乎寻常的行动；二是人不能清楚地意识到自己在做什么，也不能预见自己行为的后果，自我控制的能力降低。激情的作用决定于激情的性质。具有积极意义的激情，如对敌人强烈的憎恨与愤怒，是奋勇杀敌的强大动力，如果把这种激情用于对身边的人们，显然是消极而有害的。因此，在平日的生活中，对消极的激情必须加以控制。   
 **43、大学生如何控制自己的消极激情？**

（1）自我提醒。容易激动的人往往有两种情况：一种是生来神经系统的兴奋与抑制过程不平衡，兴奋过程占优势，一遇到问题就容易激动；另一种是由于自幼缺乏控制自己激情的教育和训练，一遇到问题就激动，而没有学会如何有意识地控制自己的激情。这些人应该主动警惕自己激情的产生，并学会有意识地控制激情。

（2）冷却处理。当激情产生后，不要急于去解决那些引发激情的问题，而要采取冷静的态度，将问题暂时地搁置，留待以后再行处理。

（3）脱离引发激情的环境。当争执双方怒气冲冲、激情发作时，要立即主动地（或被动地）离开争执的现场，以利于双方冷静下来，避免激情继续高涨而引发更强烈的冲突。

（4）以超脱或幽默的态度对待引发激情的人和事。

（5）加强有意识的自我控制。激情发生时，意识对行为的控制受到削弱，并不是没有意识，所以，在激情爆发到了顶点之前，每个人都应该有意识地设法控制自己的激情。当人们养成了控制激情的方法与习惯后，激情是可以被控制的。

**44、在遇到紧急情况时怎样保持冷静？**

人在遇到紧急情况时的情绪状态称为应激。应激可以激发人的潜能，但长时间处于应激状态会给人的身心带来负面的影响。在紧急的状况下保持冷静，应该注意几个方面：

（1）关注事物的发展变化，提高应激的思想准备。就是要对自然界与社会发展变化保持关注，并经常关注身边人和事的变化，对意外事变的发生抱有警戒的态度，这些都将有利于我们对危急情况的发生做出应激反应。

（2）防止人际关系矛盾的激化引发冲突。与人相处，要严于律己，宽厚待人，避免造成大的矛盾；有了矛盾以后，如属非原则性的矛盾，要主动退让或加以回避。对原则性的矛盾也要讲究方式方法，采取有理、有节的合法途径来解决，不能动辄争闹不休，引发冲突。

（3）把消极的紧张变为积极的紧张。研究应激问题的学者汉斯?塞利曾说，人不能完全避免紧张，而要学会把消极的紧张变为积极的紧张。如果人们是在被迫无奈的条件下工作，就会苦不堪言，这种紧张会对身体造成严重的损害；如果是以此作为对社会、对人民的奉献而感到欣慰，就会苦中有乐，这种积极的紧张就不会造成身心的损害。

（4）加强心理修养，正确对待生活中的事件。人的一生都会遇到一些重大的生活事件，这些事件会对人的情绪和健康产生重大影响。但是，同样的生活事件，由于人们对待的态度不同，应激的策略和方法不同，它对身心健康的影响是不同的，对不同的事件做出恰当的应激反应，有利于身心健康。   
  **45、什么是自卑？大学生自卑心理有哪些特点？**   
 自卑是由于意识到自己不如别人而产生的一种自我体验，表现为过低评价自己的能力与品质，轻视自己，担心失去他人尊重的心理状态，通俗地说，就是自己看不起自己，又以为别人也看不起自己的一种心理状态。大学生的自卑心理有这样一些心理特点：

（1）泛化性。具有自卑情绪的大学生，往往会因为某一方面的失败、落后于人，而把自己看得一无是处，全盘否定自己。一个在学习上不如他人的学生，往往会认为自己言语不幽默，衣着不适宜，举止太笨拙。自卑情绪的这种泛化特点，使这些人无法看到自己的优点。

（2）敏感性与虚荣性。自卑心理严重的大学生在同人交往中，对他人的态度、评价等表现得特别敏感，女性自卑者更是如此。几个同学的小声谈论会被认为是在议论他的缺点；身材矮小的人在同学们议论高矮的时候，总是借故避开等等，这些都是自卑者敏感性与虚荣性的表现。

（3）掩饰性。有自卑心理的大学生对自己主观上认为的缺点短处总是设法掩饰，深怕别人知道。比如，一个女大学生的腿被开水烫伤留下疤痕后就再不敢穿裙子；一个脸上长了青春痘的学生写道“我上课不敢先去，总是等教室里都坐满后才进去，坐在最后一排”。过度掩饰带给自卑大学生的只是不必要的痛苦。   
  **46、大学生为什么会有自卑心理？**   
 应该说，自卑是一种普遍的心理现象，人和人之间只是程度的差异。严重的自卑影响自我的发展。造成大学生自卑的原因是多方面的。

（1）自我评价过低。自卑者在对自己的身材、外貌、学习、交往等各方面能力的评价上，往往看不到自己的长处与优势，而是夸大自己的不足。   
（2）消极的自我暗示。有自卑心理的大学生，惯于进行消极的自我暗示，在任何活动之前，常对自己进行“我不行”、“我很难成功”的暗示。抑制了能力的正常发挥，常常造成活动的失败，而失败又强化了他们片面的自我认识，增加了他们的自卑感。  
（3）学习上的失败、挫折的积累。在学习和交往上屡受挫折、接连失败的大学生容易在心理上出现自卑情绪。   
（4）不当的归因。大学生对自己学习、交往方面的不当归因也是自卑心理产生的原因之一。许多自卑者习惯于将自己的优胜与成功归之于偶然的机会、外界有利的条件等等，而失败时又总认为是自己缺乏能力、本领。   
（5）潜意识中的自负。这是自卑心理产生的深层原因。在他们的潜意识中，以为人家能的我都能，别人有的我也都有，总认为无论是外形长相还是学问才识，自己都要比别人高些。这使得他们在现实生活中容不得自己落于人后，一遇挫折，他们就会很快走向原有状况的反面，出现自卑。  
（6）理想自我与现实自我的冲突。当代大学生往往都为自己设计了一个令人羡慕的理想自我，比如外表俊美，才能卓著，受人尊重，但现实的自我总是与之有很大距离，两相对照，就会有自惭形秽、自我不满之感，从而形成自卑。   
 **47、大学生应该怎样克服自卑心理？**   
（1）客观认识自己的长处和短处。善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。其具体做法：   
一是自我列举法，可以用写日记的方法，每天列举自己一条优点，日子长了，累积多了，人的自信心就会随之增强，自卑就会逐步消退。  
二是征求意见法，请同学、朋友、亲友评价自己、既请人家谈自己的缺点，更要听人家讲自己的优点，优点听得多了也会增加自己的自信心。   
三是学会同人比较，在努力发现自己长处的同时，也去发现周围人不如自己的地方。  
（2）修正理想自我。个人不能没有理想，但理想的建立一定要从自身的实际出发，其确立标准应当以自己通过努力能够实现为原则，只有这样，才会在实践中不断取得成功，增强自信心。  
（3）改变不合理观念。所谓不合理观念，是指那些认为自己应该完美无缺，否则就不堪设想、糟糕至极的过于概括化、绝对化的观念。自卑者在认识上大都受这种观念的影响。   
（4）进行积极的自我暗示。大学生要在做事之前多分析自己的有利条件，总结过去成功的经验，体验过去成功的快乐，增加信心，不断提醒和激励自己，使自己在心理上确信能够获得成功。  
（5）学习自信行为。因自卑而妨碍交往的大学生，还应当在交往中学习自信行为。比如，锻炼自己能径直向对方走去；讲话时敢于盯住对方的眼睛；讲话时声音洪亮，不吞吞吐吐，当对方声音超过自己时，要学会故意将声音放低，使对方听自己的，掌握交往主动权等等。  
  **48、什么是嫉妒？嫉妒心理有什么特点？**   
 嫉妒是一种消极的心理品质，是对他人的成就、名望、品德、优越地位及既得利益的一种不友好的、敌视与憎恨的不健康情感。他们在交往中表现出强烈的排他性，并很快地导致诸如中伤、怨恨、诋毁等嫉妒行为的产生。而更强烈的嫉妒心理还有报复性，它把对象作为发泄的目标，使其蒙受巨大精神损伤。 嫉妒的特点：

（1）嫉妒是一种对人的憎恨心理，能够使人心胸狭窄、鼠目寸光，产生气愤、怨恨的心态。

（2）嫉妒是对别人不幸和痛苦的幸灾乐祸，产生行为上损害他人的心理。

（3）嫉妒是一种以极端自私为核心的平衡心理。培根说：“当个人自然缺乏某种美德时，他要贬低别人的美德，以求实现两者的平衡。”有嫉妒心的人，自己不能完成伟大的事业，就低估他人的伟大，使自己与他人相齐。   
  **49、大学生应该如何克服自己的嫉妒心理？**   
克服嫉妒心理应从这几个方面入手：   
（1）要纠正自己认知的偏差。嫉妒者在别人成功时，总以为别人的成功是对自己的威胁，有碍于自己的发展。实际上，别人的成功来自于他的努力，荣誉是其努力的报酬，嫉妒者不应把别人的成功等同于自己的失败。  
（2）学会对比。每个人不仅要看到别人的优点和自己的缺点，而且也要看到自己在别的方面优于对方。如果在嫉妒心产生时能有意识地进行这样的对比，就会使原先失衡的心理获得新的平衡，遏制嫉妒心理的产生。  
（3）积极升华。嫉妒者在别人比自己强时，应当把不服气的心理引导到积极的方面，化嫉妒为求上进的力量，赶上甚至超过对方。在学习上、在体育运动和社会活动中，当看到与自己条件相仿的人超过自己、获得荣誉的时候，可以奋发努力，争取超过对手，或者扬长避短，以自己之优势对对方之不足，以获取总的平衡。   
（4）加强修养，改造个性。当代大学生应当端正学习目的，做到心胸广大，志向宏远。惟有如此，才能宠辱不惊，不患得患失，才能为同学朋友的成功与荣誉感到高兴，以别人的成绩鞭策自己，你追我赶，相互帮助。   
  **50、什么是多疑心理？**   
 多疑是一种完全由主观猜测产生的不信任心理。具有这种心理的人整天疑心重重，对别人的言行敏感、猜疑和不信任，认为人人都不可信，都不可交。多疑是大学生人际交往的大敌，它不仅使大学生之间关系松散，产生裂痕，甚至发展到对立，进而对班集体的团结产生消极影响。  
  **51、怎样克服多疑心理？**   
 克服多疑心理，要做到：   
（1）要用理智的力量克制冲动情绪的发生。当发现自己怀恨别人时，应当立即寻找产生怀疑的原因。在没有形成怀疑思维之前，引进正反两方面的信息，不要轻易提出为自己的怀疑服务的单方面依据。   
（2）要学会自我安慰。一个人在生活中遇到别人的议论，与别人产生误会是常见之事。如果觉得别人在怀疑自己，应当安慰自己，暗示自己不要为别人的闲言碎语所困扰，不要在意别人的议论，甚至可以为受到别人的注意而自鸣得意，以此来自我解脱。  
（3）培养自信心。寸有所长，尺有所短。每一个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己能与周围人处理好人际关系，会给别人留下良好印象，这样也就不会疑心别人。   
（4）正确认识人。对陌生人产生怀疑是一种正常的防备心理，但也不要动辄疑神疑鬼，应当在交往中认真观察和了解他人，把握其性格、处世方法等，即努力去从本质上认识对方，了解对方，以消除疑虑。   
（5）正确对待别人的怀疑。在受到别人怀疑时，一是不要意气用事，要冷静分析受怀疑的原因，用事实来打消对方的怀疑。二是要胸怀坦荡。“身正不怕影子歪”。  
  **52、怎样克服精神萎靡症？**   
 精神萎靡症也叫沮丧症，是日常生活中常见的一种轻微发作的抑郁症，一般来说，自尊心特别强的人，缺乏抑制反应的人，对不幸和生活的艰难缺乏准备的人，都会有各种状态的沮丧表现。 沮丧症作为轻微发作的抑郁症通常具有下列特征：   
（1）心境悲哀、冷漠。 （2）自我意象消极，时常自怨自艾。   
（3）在回避他人的愿望。 （4）食欲下降，常出现失眠。   
（5）觉得自己比平时更敏感、更爱掉眼泪等。 （6）较多患者嗜睡懒动。   
  **53、什么是暗示效应？如何利用暗示效应进行心理调节？**   
 暗示指人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。巴甫洛夫认为：暗示是人类最简化、最典型曲条件反射。然而随着研究的深入，人们发现暗示就像一把“双刃剑”，它可以救治一个人，也可以毁掉一个人，关键在于接受心理暗示的个体自身如何运用并把握暗示的意义。   
 生活在社会中的每一个人，其实经常使用着暗示，或暗示别人，或接受别人的暗示，或进行自我暗示。积极的心态，如热情、激励、赞许或对他人有力的支持等等，使他人不仅得到积极暗示，而且得到温暖，得到战胜困难的力量。反之，消极的心态，如冷淡、泄气、退缩、萎靡不振等等，则会使人受到消极暗示的影响，使人承受的不仅仅是暗示带来的痛苦与压力，而且还会波及到人的身体健康。

因此，在日常生活中，一定要认真对待各种语言暗示、行为暗示、信誉暗示、情境暗示、表情与动作暗示等。当我们感觉到来自他人的暗示，甚至已经因此而导致自己身心发生改变时，一定要注意分析暗示的来源、原因以及对自己的作用，尽量做到接纳积极暗示，摒弃消极暗示。   
 当我们在与他人交往时，如果发现他人有可能受到自己的暗示时，也要注意暗示的方式和度，尽量使他人接受积极的、适度的暗示，防止因为暗示而导致他人心理甚至行为方面出现不必要的问题。 心理治疗中的催眠法就是利用暗示进行心理治疗。

1. **怎样减轻心理压力？**   
   （1）正确认识，有点压力是非常正常的，只要压力不是过大，还不影响正常的生活就好，有时适当的压力会给人带来前进的动力。   
   （2）主动疏泄，压力太大时则要学会主动疏导发泄，可以对朋友和亲人说说。  
   （3）调整转移，以豁达的心理面对现实，乐而忘忧。   
   （4）重新评价，不能对自己没有信心，但同时也不能对自己要求太高，做事情要心平气和。  
   （5）增强信心，应当加强意志和气魄的训练，培养自己不畏强手，敢于拼搏的精神。  
     **55、如何进行自我心理调适？**

（1）挫折调节常见的方法有改变认知、改变行为、转移法、渲泻法、自我暗示、想象调节、身心放松、升华法等。

（2）自我心理调节方法有倾诉、旅游、读书、听音乐、求雅趣、做好事、忘却等。

**56、意志品质的内容有哪些？如何增强意志品质？**

意志品质的内容主要有自觉性、坚韧性、果断性和自制性。

1. 自觉性：指能根据自己行动的目的和意义，主动调节支配自己行动。
2. 坚韧性：指在实现自己预定目标的行动中，不怕失败和挫折，坚持不懈，不达目的不罢休。
3. 果断性：指一个人能迅速做出决断并立即实施；
4. 自制性：指一个人善于根据预期目的或既定要求，控制自己的心理活动和行为。

增强意志品质的途径有：

1. 树立志向，明确目标，有计划地实现。远大的志向可以分解成若干小目标，只要逐一实现短期目标，就能实现长远目标.树立目标时，要根据个体差异，以自己的实际情况为基础来制定目标。
2. 意志锻炼需要方法，循序渐进。不要过分强制自己去做超出自己能力的事情，要按照渐进方式强化行为，固化下来，形成良好个性。
3. 挫折训练，必不可少。要有意识地对自己在挫折和困境中进行磨砺，积极锻炼自己。
4. 遵纪守法，养成习惯。严格按照学生守则、校规校纪来约束自己，遵守国家法律，督促自己发现意志品质有点，积极进去，养成良好行为习惯。

**57、什么是人际交往？人际交往的原则有哪些？**

人际交往又称为人际沟通，指个体通过一定过的语言、文字或肢体动作等手段将某种信息传递给其他个体的过程。

人际交往的原则有：

1. 相互、互惠原则：首先人际交往的基础是彼此之间的相互重视与支持，人际交往中的接近与书院、喜欢与厌恶都是相互的；其次，互惠是指双方在满足需要的同时，又能得到报答。人际交往是双向选择、双向互动的，在交往过程中双方要考虑共同利益，又要深化感情。
2. 尊重原则：得到得到尊重是每个人的心理需求。尊重包括自尊和尊重他人两个方面。自尊就是要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃。尊重他人就是尊重他人的人格、个性、生活习惯、兴趣爱好和隐私；注意保持彼此的距离，不要过多地介入对方的生活或内心也是对他人尊重的表现。
3. 平等原则：要做到将心比心，让对方感到安全、放松与平等，这样就能和那些与自己在各方面有差距的人建立良好的人际关系。
4. 自我价值保护：自我价值保护是一种自我支持心理倾向，对肯定自我价值的他人，个体予以认同和接纳，并反过来对他们予以肯定与支持；而对否定自我价值的人则予以疏远。
5. 理解原则：理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真真俄国了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地地关心对方。
6. 宽容原则：宽容就是学会换位思考，不要对别人的一点过失斤斤计较，要不计前嫌，帮助他人取得进步。宽容是一种美德，一种气度，是协调人际关系的润滑剂。

**58、人际交往的重要性是什么？大学生人际交往的主要困惑有哪些？**

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要强烈，人人都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。

1. 良好的人际关系可以使学生精神愉快，充满信心，保持乐观的人生态度，正确认识和对待学习、生活中的各种现实问题，形成积极向上的优秀品质，迅速适应学校生活。
2. 如果缺乏积极的人际交往，不能正确对待自己和别人、心胸狭隘，容易产生精神和心理上的巨大压力和难以化解的心里矛盾，严重的还可能导致病态心理而影响身心健康。

大学生常见的人际交往困惑有：

1. 自卑心理引发的人际交往问题；
2. 和父母沟通不畅引发的亲子关系紧张问题；
3. 对老师的逆反情绪造成是是师生交往的对抗问题；
4. 无原则的同性交往问题；
5. 过度的异性交往问题；
6. 盲目的网络交往问题。

**59、什么是人际关系？大学生人际关系的类型有哪几种？**

人际关系是人们为了满足某种需要，通过交往形成的彼此之间比较稳定的心理关系。人际关系的好坏反映着人们心理距离的大小。人际关系是社会关系的一个侧面，它是以情感为纽带，以人们的需要为基础，以交往为手段，以自我暴露为标志的一种心理关系。大学生人际关系的主要类型主要有：   
血缘型：它是大学生的一种天然的人际关系，如与父母、兄弟等的关系。   
地缘型：主要指大学生因地域相同的缘故而结成的人际关系，如同乡会等。   
业缘型：指大学生以所学专业为纽带形成的人际关系，包括师生关系、同学关系等等。  
趣缘型：指大学生以兴趣为主而结成的人际关系，专业兴趣所造成的业缘人际关系也属此类，如话剧社，剧团等。   
情缘性：指男女大学生为满足爱情的需要，通过与异性交往而建立的人际关系，情缘关系是大学生人际关系中强度较大的一种。 **60、大学生人际关系的特点是什么？**   
（1）重横向联系：大学生的横向人际关系指大学生在同龄的同学与朋友之间建立的人际关系，纵向关系指他们与父母、师长等不同年龄人之间建立的人际关系。大学生对同辈关系的重视程度超过与父母或其他成年人的交往。这一方面是因为大学生的自我意识有了进一步的发展，另一方面也是因为与同学和同龄朋友在生理、心理上有更多的相似之处，在理想、爱好、愿望等方面有更多的共同点。   
（2）小群体多：小群体指那些由于成员彼此认同而自发形成的群体，其主要特征是以情感因素来调节人际关系。大学生随着自我意识的增强，特别不愿意接受各种硬性的制度束缚，加之感情丰富，渴求高度个别化的私人情谊，因而极易自发地形成各种小群体。  
（3）自我选择：与中小学生的结伴上学、共同游戏为基础的人际关系不同，大学生与同学朋友的关系更多的表现在思想政治、价值观念、文化知识等方面的相互作用上。他们人际关系的建立是自觉选择的结果，而与自己同辈亲属的关系反而淡薄。  
（4）深刻持久：大学阶段是人生交朋觅友的高峰期，也是最重友谊、最重交往的时期。他们珍视大学时代的友谊，广交朋友，持续时间较为长久。   
 **61、建立良好的人际关系需要具备哪些个性品质？**   
（1）真诚。“人之相知，贵相知心”。真诚能使交往双方心心相印，彼此肝胆相照，真诚的人能使友谊地久天长。   
（2）信任。美国哲学家和诗人爱默生说过：你信任人，人才对你重视。在人际交往中，信任就是要相信他人的真诚，从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防。信任他人必须真心实意，而不是口是心非。   
（3）克制。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。克制是以团结为重，以大局为重，即使是在自己的自尊与利益受到损害时也是如此。但克制并不是无条件的，应有理、有利、有节，如果是为一时苟安，忍气吞声地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，而不是正确的交往态度。   
（4）自信。俗话说，自爱才有他爱，自尊而后有他尊。自信也是如此，在人际交往中，自信的人总是不卑不亢、落落大方、谈吐从容，决非孤芳自赏、盲目清高，而是对自己的不足有所认识，并善于听从别人的劝告与帮助，勇于改正自己的错误 。   
（5）热情。在人际交往中，热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。因此，待人热情是沟通人的情感，促进人际交往的重要心理品质。  
 **62、大学生应掌握哪些与人交往的基本技能？**   
（1）微笑。在人际交往中，保持微笑说明心情愉快，充实满足，乐观向上，对自己的能力有充分的信心，使人产生信任感，容易被别人真正地接受。微笑反映自己心底坦荡，善良友好，待人真心实意，使对方在交往中自然放松，不知不觉地缩短了心理距离。   
（2）学会倾听。用心倾听，是一种友好的表现，暂时把个人的成见与欲望放在一边，尽可能地体会说话者的内心世界与感受，双方更能相互了解并从中得到新的知识。   
（3）认同。人在内心深处都有一种渴望别人尊重的愿望，在交往中人们总是不断地寻求认同，因此，我们应该有意识地认同别人的感受。  
（4）学会赞美。实事求是地、适当地赞美对方，可以创造一种热情友好、积极热烈的交往气氛。赞美可以获得对方同样友好的回报。要恰如其分地赞美别人，要努力发现对方引以为豪、喜欢被人称赞的地方，然后对此加以赞美。   
（5）感激。如果你接受了别人的恩惠，不管是礼物、忠告或帮忙，就应该抽出时间，向对方表达谢意。以感恩的心来对待所有曾扶持过你的朋友们，主动表达你的由衷感激之意，慢慢地，你会发现不但自己的人际关系愈加牢固，别人也将以你为仿效的对象。  
**63、大学生人际交往魅力主要体现在哪些地方？**   
（1）仪表魅力：仪表首先是外貌的美丑，也包括人的穿着、体态、风度等因素，他们对人际吸引力都有影响。风度是一个人的先天素质和后天文化教养相结合，在言谈举止中的表露。大学生是有文化教养的青年人，其风度应当体现为谈吐儒雅、举止得体、言行有礼有节、豁达开朗、宽厚容忍等等。   
（2）态度魅力：大学生要使自己在人际交往中具有魅力，就应培养真诚、信任、克制、自信、热情、没有偏见等等的态度。  
（3）才能的魅力：大学生的主要职责是学习和增长才能，因此大学生应当有过硬的专业知识本领，要不断的学习和把握本专业的新知识、新信息，逐步成为该领域的专家；要学会含蓄，适当的展示自己的才华；要谦虚谨慎，不恃才自傲，形成学然后知不足的良好学风。  
（4）性格魅力：大学生要形成尊重他人、关心他人、富于同情心、热爱班级体活动、做事认真负责、忠厚老实、热情开朗、待人真诚的性格特点，培养受欢迎的个性。  **64、怎样与他人建立良好的人际关系？**

（1）肯定对方，真诚热情。   
 肯定对方。人类普遍存在着自尊的需要，只有在自尊心高度满足的情况下，他才会产生最大程度的愉悦，才会对人际交往中对方的态度、观点易于接受。特别是处于青春期的大学生，自尊心极强，因而在交往中首先就必须肯定对方，尊重对方，这是成功交往的一半。   
 真诚热情。人际交往中，若对方感到了你的真诚与热情，显然会得到对方肯定的评价。所以在交往中，不但需要充沛的热情，同时又坦诚言明自身的利益，显得真诚而又合情合理。这样，自然会得到对方的接纳，为成功交往架起了一道桥梁。  
（2）在实践中提高交往能力。   
 良好的人际关系是在交往中形成和发展起来的。初入校门的大学生，在和一些不熟悉的人交往时，可以从一般的寒暄开始，之后转入中性话题。如来自哪个学校，姓名，有哪些业余爱好等，而后再转入双方感兴趣的，触及个人利益的话题，如工作、学习、身体等。最后，即可随便交谈起来，这种交往能锻炼自己使对方开口的本领，寻找相互感兴趣话题的本领。   
 良好的人际关系也有赖于相互的了解。相互了解有赖于彼此思想上的沟通。因此要注意常与人交谈，交换看法，讨论感兴趣的事情。这样，可籍以表达自己的喜怒哀乐，降低内心压力。沟通时，语言表达要清楚、准确、简练、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。   
 此外，一个人在不同场合具有不同角色，在教室是学生，在阅览室是读者，在商店是顾客。在交往活动中，如果心理上能经常地把自己想象成交往对方，了解一下自己处在对方情境中的心理状态和行为方式，体会一下他人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己待人的态度，这种心理互换也是培养交往能力的好办法。  **65、人为什么会害羞？害羞对人际交往会产生什么不良影响？**  
 害羞是一种正常的心理现象，先天素质起了很大的作用。有些人性格内向，说话低声细语，见到生人就脸红，常怀有一种胆怯心理。同时，教育也是害羞的一个原因，在童年早期没有得到很好的引导，到青春期，随着自我意识逐渐成熟，使青少年敏感于别人对自己的评价，变得胆怯、拘谨。缺乏自信是另一个原因。有些人总认为自己没有迷人的外表，没有过人的本领，属能力平庸之辈。这种状况不仅使他们长期体验不到成功的喜悦，而且更加不相信自己的能力。低估自己的认知偏差常常是导致害羞的最为重要的后天原因。此外，挫折的经历也会导致害羞。据统计，约有1/4的害羞的成人在儿童时并不害羞，这种人以前都开朗大方，交往积极主动，但由于他们在学习生活中曾经受挫，因而变得胆怯、消极被动。   
 害羞虽然是正常的心理现象，但如果一个人在任何场合与人交往都害羞，甚至不敢或不愿与人交往，就会影响正常的人际关系。具有害羞心理的人在交往中常表现出腼腆、动作扭捏、不自然、脸色绯红、说话音量小等特征，有严重害羞心理的人甚至怯于交往，对交往采取回避态度。害羞这一交往心理障碍对大学生的直接危害是使交往者无法表达自己的感情，常常造成交往双方的不理解或误解，使交往以失败而告终；其间接危害则是会导致交往者情绪与性格的不良变化，使人交往后产生沮丧、焦虑与孤独感，进而导致性格变得软弱、退缩和冷漠。

**66、怎样克服交往中的害羞心理？**

首先要在思想上抛弃一切顾虑，即不要怕做错了事，说错了话，要认定说错了虽不能收回，但可以改正；做错了，只要吸取教训，能起到“前车之鉴”的作用；失败并不等于无能。这样，在行动之前就不会光想到失败，他们就会走出自我否定和自我暗示的阴影。

其次要树立自信，要肯定自己，发现自己的闪光点，而不是只看到自身的不足，这样有助于在交往中发挥自己的特长。最终有所成功，并在成功体验下对自己重新评价，开始相信自己的能力，如果再有第二、第三次的成功，害羞者就会对自己形成一个比较稳定的自我肯定认识，害羞心理就会悄悄地从他们身边走开。 另外，学会交往也是克服害羞的有效方法。害羞者可以在与人交往中观察别人是怎样交往的，特别是要观察两类人：一是观察交往成功者，看看他们为什么总是交往的中心，为什么能将各种复杂交往方法运用的得心应手；二是观察从害羞中走出来的那些人，并向他们学习。   
  **67、什么是社交焦虑症？社交焦虑症有那些心理和行为表现？**  
 社交焦虑是对一般人际交往极端恐惧，并极力回避的心理障碍。社交焦虑对于人们的职业功能和日常生活质量有极大的影响。社交焦虑症患者害怕很多社交场合，害怕自己会丢脸、会在别人面前表现不好，担心在别人面前暴露了自己的焦虑症状。他们害怕当众讲话，害怕在别人面前做一些事情，如吃饭、写字、演奏乐器等等。   
 社交焦虑是一种交往心理障碍，有多方面的原因，需要进行系统的心理治疗。

**68、代沟是什么？如何消除与父母的代沟？**

代沟是指两代人之间由于价值观念、心理状态、生活习惯等产生的差异。它是两代人之间存在的某些心理距离和隔阂。

要主动消除与父母的代沟，营造亲切平等的亲子关系，我们要：

1. 换位思考，互相理解。为了消除隔阂，应多站在父母的角度区考虑问题，理解父母要求自己的良好初衷，自觉孝敬长者，体谅父母，减少与父母的摩擦。
2. 积极沟通。在与父母交往中出现问题时，要尽可能地主动与父母进行沟通；此外，在父母提出沟通要求时，一定要主动配合，双方都持积极态度才能顺利沟通。

**69、什么是感恩？如何与父母和谐相处？**

感恩是对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便再心理产生认可并希望回馈的一种认识、情怀和行为。感恩品德是社会要求公民尤其大学生应该具有的基本素质，它并非是与生俱来的天性，而是需要后天的教育来培养的。

与父母和谐相处，青年学生要自觉做到：

1. 自觉地尊重、感恩父母。深刻地体会父母养育之恩，中时父母宝贵的人生经验，虚心接受父母合理的建议和要求。用委婉、温和的方式表达自己的意见，让父母可以平心静气地接受自己地看法。
2. 充分地理解、倾听。青年学生和父母在生活环境、社会责任等方面都会有差别，对某些观念的理解、行为方式都会有不同的认识。作为子女，要主动与父母谈心、讨论，增进彼此的相互理解，达到心灵和情感的温情交融。
3. 多为父母分担、分忧。主动地做一些力所能及的家务活；在父母的帮助下学着处理一些自己还不能胜任的事情；分忧是青年社会化的表现，是责任感和使命感的体现。

**70、什么是“哥们儿义气”？“哥们儿义气”为什么要不得？**

“哥们儿义气”是青年学生中常见的人际交往问题，这是一种比较狭隘的封建道德观念，大学生处于青春后期，仍然缺乏强烈的自控能力，会脑门一热，不计后果地去做一些冲动的事情，渴望得到群体的认同，于是会参与到小团体、寻找“死党”，为“哥们儿”不顾原则地出头，甚至知道一些行为是不对的，也执意去做。

这种行为不顾一切讲义气，没有原则，没有底线，违背社会公德，甚至有时孩会触及法律底线。即使赢得朋友的信任和认可，也不是真正的友谊，对友谊的认识和理解存在着偏差，所以“哥们儿义气”要不得。

1. **如何对待与朋友争吵？**

（1）适时沉默，在导火索已被对方点燃时你不防冷静下来，保持沉默。  
（2）及时修正，错了就是错了，不要明知错了还强词夺理。   
（3）克制情感，不要对朋友做一些不礼貌性的动作。   
（4）以事论事。   
（5）不得无礼，如果你和朋友已经发生矛盾，千万要理智，不要动手对对方进行人身攻击。   
（6）幽默作用，如果能在对方火气初升时，以幽默、诙谐的言语或行为来改变当时紧张的气氛，不失为一种明智的做法。   
（7）走为上策。当你与朋友争吵感到没有好的办法解决时，不防采取"三十六计，走为上策"的办法。等对方冷静下来后，双方再交换意见和看法。   
 **72、生活中如果发生了误会，应该怎么办？**   
（1）心地坦然。如果感到自己受了莫大冤屈后便四处辩白，可能不但得不到同情，反而会让别人看笑话。   
（2）气量恢宏。对于那些错怪自己的人，不要怀有怨恨，如果以其人之道还之其人之身，误会就很可能成为彼此关系进一步恶化的导火线。   
（3）分析原因。如果责任在自己这边，要学会有则改之，如果不是，那也不必着急，常言道：时间是澄清误会的明矾。   
（4）对症下药。如果是偏见造成的误会则不必过于重视，能扭转的固然很好，无力改变就随它去吧！应当相信，心灵的阳光，即使光热弱如初春的残阳，但只要积以时日，总有一天可以溶化覆盖在人际关系上的冰雪。

**73、什么是网络交往？怎样慎重结交网友 ？**

网络交往是在网络上以文字付好为主要交流介质，以交流思想和抒发感情为内容的人际间的符号性的精神互动。大学生是网络交往中庞大的群体。

网络交往要注意：

1. 往上交友，学会理性辨别，慎重选择，考虑到对自己学习和生活的影响。
2. 虚拟世界的交往，会有很多不确定的因素，大学生一定要有防范意识。
3. 不要轻易将网上的朋友转化为现实中的朋友。
4. 虚拟世界的交往并不能触摸到现实的真实，不能取代现实生活中与同学的交往。

**74、什么是挫折心理?**

当我们的需要不能满足或目标不能达成时，就会产生挫折感，挫折也可称为需要得不到满足时的紧张情绪状态。如果挫折产生于较为重大的目标，如学业、工作、爱情等方面，这种挫折可称之为失败；如果这种挫折的障碍与压力持续时间长．影响范围广，使其处于一种不利身心发展的人生位置，则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给青年带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。  **75、导致大学生挫折感的主要原因是什么？**   
 导致大学生挫折感的原因可划分为两类：   
（1）主客观矛盾是导致大学生挫折心理的主要原因。主观指大学生的自我需求。客观是指满足其需求的现实条件。一旦主观与客观发生矛盾，客观不能满足主观的要求，就会产生挫折感。如大学生物质生活需要与社会、学校、家庭的有限物质条件之间的矛盾；学业成功、工作出色的愿望与同学、同行竞争的矛盾；自我表现的需要与机遇不平等的矛盾；强烈的独立、自主的需要与纪律约束的矛盾；社交的需要与自己在组织中的地位之间的矛盾等。  
（2）个性不完善也是导致有的同学挫折心理的重要原因。大学生虽然朝气蓬勃，思想活跃，兴趣广泛，勇于探索，富于创造性，但从社会成熟性来看，个性还不够完善。如情绪不稳定，认识片面、自尊心与好胜心过强，理想浪漫，容易偏激，世界观不明晰，缺乏扎实的实践基础，耐力不强等。大学生这种不完善的个性成了挫折心理的温床。 **76、怎样克服挫折感？**   
 生活中挫折无处不在、逆境无时不有，但挫折感会让人丧失信心和勇气，所以面对挫折，我们要学会积极应对。   
（1）遇到挫折时要冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因、采取有效的补救措施。   
（2）确立合适的目标，在实现目标的过程中及时调整自己的目标。要考虑自己的优势，确立适合于自己的奋斗目标，全身心投人工作之中。如果在实施过程中，发现目标不切实际，前进受阻，则须及时调整目标，以便继续前进。著名剧作家曹禺年轻时一心想当医生，三次投考北京医学院都名落孙山，随后他转向搞戏剧，终于取得了巨大成功。   
（3）要善于化压力为动力。适当的压力能够有效地调动机体的积极因素。要有一个辩证的挫折观、经常保持自信和乐观的态度。挫折和教训使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。

**77、高等职业教育的特点是什么？**

高等职业教育是我国[高等教育](https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E6%95%99%E8%82%B2/269992" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E8%81%8C%E4%B8%9A%E6%95%99%E8%82%B2/_blank)的重要组成部分，包括高等职业专科教育、[高等职业本科教育](https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E8%81%8C%E4%B8%9A%E6%9C%AC%E7%A7%91%E6%95%99%E8%82%B2/23570316" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E8%81%8C%E4%B8%9A%E6%95%99%E8%82%B2/_blank)、[研究生层次职业教育](https://baike.baidu.com/item/%E7%A0%94%E7%A9%B6%E7%94%9F%E5%B1%82%E6%AC%A1%E8%81%8C%E4%B8%9A%E6%95%99%E8%82%B2/23356897" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E8%81%8C%E4%B8%9A%E6%95%99%E8%82%B2/_blank)，是高等教育发展中的一个类型，肩负着为经济社会建设与发展培养人才的使命； 同时，高等职业教育也是我国职业教育体系中的高层次教育。

高等职业教育的特点：

（1）以培养适应生产、建设、管理、服务一线的高素质技能型专门人才为根本任务。

（2）以社会需求为目标、岗位技术要求为主线设计学生的知识、能力、素质结构和培养方案。

（3）以培养学生的技术应用能力为核心构建课程和教学内容体系，基础理论教学以“必需”、“够用”为度，专业课加强针对性、实用性，实践教学在教学计划中占有较大比例。

（4）以学生“双证书”为培养目标，以“双师型”师资队伍的建设为关键。

（5）产学结合、校企结合是培养高素质技能型专门人才的必由之路。

在高职学校里，学生接受的职业教育不同于普通本科侧重理论知识的学习和接受，更侧重于知识的运用和实践，培养学生的动手能力。大学生可以充分发挥特长，培养兴趣爱好，发展职业能力，同时培养与职业相关的心理品质。

**78、什么是学习动机？**

学习动机是指学生个体内部促使其从事学习活动的驱力。学习动机一般表现为强烈的求知愿望，对未知世界的好奇心及兴趣，认真积极的学习态度等。根据不同的特点，学习动机也可以分为不同的种类。   
（1）根据学习动机的内容指向可分为直接学习动机和间接学习动机。直接学习动机直接指向学习活动本身，是由对学习的直接兴趣以及对学习活动的直接结果的追求所引起的；间接学习动机则是与社会意义相联系的动机，是社会要求在学习上的反映。   
（2）根据学习动机在学习活动中所起作用的不同，可将之区分为主导性学习动机和辅助性学习动机。主导性学习动机是指一个学生的几种学习动机中起主导作用的学习动机；辅助性学习动机则是在几种学习动机中不占主导地位的学习动机。辅助性学习动机有的能促进主导性学习动机，因而会与主导性学习动机同时并存；有的则不能促进主导性学习动机，因而会被抑制甚至完全克服掉。  
（3）根据学习动机的来源，又可将之划分为内部动机和外部动机。学习的内部动机来源于学生自身的兴趣、爱好等，它较为持久，且使学习者处于一种主动积极的学习活动状态。学习的外部动机则是由外界的诱因所决定的，它往往较为短暂，被这种学习动机所推动的学习活动也往往处于一种被动状态。 **79、什么是学习动机障碍？引起大学生学习动机障碍的原因有哪些？**   
 学习动机障碍，主要是学习动力不足，有些学生甚至有厌学情绪。造成这种动机障碍的原因是多方面的：刚入学的新生，经过艰苦的拼搏终于考上了大学，觉得自己的目的已经达到，可以松一口气，因此没有在中学时的那股学习劲头；有些新生因对录取的学校和专业不符合自己的志愿而不满意，对学习不感兴趣，学习不安心，缺少动力；有些学生受社会上不正之风的影响，觉得毕业后的出路主要靠“关系”，在校学习成绩的好坏并不能决定毕业后得到回报的大小，因而未把全部精神集中在学习上；有些学生自认为各方面的条件不好，对毕业后的出路缺乏信心，因此在学习上也未能全力以赴。学习上的动力不足常常表现在学习懒散、无精打采、听课时注意力分散、课后不愿复习、不愿做作业，对学习成绩产生了不良影响。   
 **80、大学生如何增强学习动机？**   
（1）要认识到学习的重要性。对于新入校的新生而言，在学习上不要有丝毫的放松心理。大学一年级是打好专业基础知识的关键一年，如果在这一年间有所荒废，对今后的学习就会产生不良影响。   
（2）面对并接受现实。对于那些对学校和专业不满意的学生，因为学校和专业已经确定，几乎没有更改和调换的余地，因此要在短时间内调整好自己的心态，面对这个现实并接受它，尽快进入学习状态，不要因此而影响到学业，以至于影响到自己今后的发展。  
（3）端正学习态度，要树立正确的人生观和价值观。学习的成就要以为社会所创造的价值来衡量，而不能单单以个人所得回报的大小来衡量。   
（4）要纠正错误的归因。有些学生把能考上大学归结为自己的能力和努力，而把毕业后的出路归结为“关系和运气”，这种归因显然是不正确的。事实上，大学毕业生就业的出路仍然是以在校学习的成绩和全面发展的素质为选拔人才的根据，其他因素只能暂时起作用。  
（5）培养学习的兴趣。兴趣是培养的结果，原来没有兴趣的事务，经过培养也可以产生兴趣。心理学的研究表明，间接的兴趣可以转换成直接的兴趣，关键是人们具有高度的社会责任感，使个人的兴趣服从祖国的需要，到了一定的时候，原来没兴趣的需要就变成了有兴趣的活动。

**81、怎样科学制定学习计划？**

大学的学习以自学为主，所以制定一个适合自己的学习计划是非常必要的。科学制定学习计划要注意几个问题：   
（1）自己的学习计划要与教学计划步调一致，不要抛开教学计划孤立地制定学习计划。   
（2）学习计划要依据学习目标制定相应的长期计划和短期计划，应以德智体美劳等全面发展为目标，而不仅仅停留在对各科知识的理论学习。  
（3）学习计划要有内容和时间的安排，休闲的时间也要考虑在内。  
（4）计划要有灵活性，不能订得太死。即使有一个小的计划没有实现，也不要影响自己的情绪及对整个计划的信心。

**82、怎样提高预习的效果？**

课前预习对于学生深入而细致地理解教材是十分重要的。但预习不是一般地阅读教材。而是要围绕教师所提出的要求和问题进行探索和思考，以理解教材的中心思想和主要内容。预习中还要记下疑难的问题，以求在听课时解决。在需要与可能时，预习还可以结合参观和对所学内容的直接观察、考察及观看有关音像材料等方式来进行。  
 大学生的预习可以以一本教材为主，但不要局限于一本教材的范围，在有时间和能力的情况下，要尽可能博览群书，以一个问题的论述与解决为中心进行比较，以发现彼此的优点和不足之处，这样可以更深入地领会教材。   
 **83、为什么积极的思维可以提高听课的效率？**  
 学生通过听课理解知识的过程，就是运用已有的旧知识来理解新知识，把新知识纳入已有认知结构的过程。为此，在听课过程中，联系已有的知识经验，并对新旧知识之间的异同进行分析比较，通过抽象和概括以形成新概念，只有这样，才能使新旧知识融合为知识的体系。机械被动地听课，无法使新旧知识互相衔接和融合，只有开展积极的思维，才能实现融合与构建知识体系的工作。   
 听课的过程不仅要开展思维，使新旧知识衔接与融合，而且要尽可能地对所学知识进行重新发现与探索。这种探究与发现的学习，自然不是一成不变地重复人类原来发现知识的过程，而是要抓住发现过程的主要关键，以利于形成合乎逻辑的科学概念与结论。这种发现学习不仅有利于科学知识的掌握，也有利于思维能力的培养。

**84、积极学习的特征是什么？如何树立正确的学习态度？**

积极学习的特征主要体现在三个方面：

1. 认知：学生要认识到学习的重要性。大学生要明白在学校学习可以获得知识技能，让自己毕业后能顺利地找到合适的就业岗位。
2. 情感：学生在学习的过程中充满好奇心，感到学习的乐趣，在获得知识和技能的同时，提高自我效能，体验到快乐和成就感。
3. 行为：在情感的基础上，能主动地寻找各种学习的机会，自主地安排学习行为，参与学校地各项学习活动。

要树立正确的学习态度，首先要转变“学习是件苦差事”的观点，体验到通过自己努力而带来的愉悦之情；其次要改变“学习是替别人（家长、老师）学的”念头，将学习的知识运用到生活中，充分认识到学习是自己的事；第三要克服“学习是件很难的事”的消极情绪，正确面对学习中产生的失败和挫折感，认真分析是学习方法不当，或是刻苦努力不够，或其他因素，找准症结，对症下药。 **85、怎样科学地组织复习？**   
 组织复习，不是简单地阅读己学过的材料，而是要达到进一步消化已学过的知识和发展思维能力的目的。   
（1）及时进行复习。按照心理学的规律，遗忘是在学习以后就立即开始，其趋势是先快后慢，记过的材料开始遗忘的多，之后遗忘量逐渐减少。要提高记忆的效率，必须在学习新材料之后立即开始复习，而不要等到遗忘开始之后才进行。  
（2）分散复习。对已学材料的复习，不能集中在一个时间内进行，而要分散在不同的时间内进行，这有利于提高记忆的效率。如何分散复习的材料，则要根据材料的数量、难度与每个人自身的能力为转移。   
（3）复习方式多样化。分散复习与集中复习相结合是良好的复习方式。上课以后，可以当天及时复习，还可以每天复习与每周的阶段复习相结合，或者把逐步的复习与更长阶段（一个月、一个学期）的复习相结合，这样更有利于巩固记忆的效果。   
（4）加强练习。应用知识既是复习知识的形式，也是深入领会知识、培养技能的途径。因此，在学习新知识后采取书面作业、实际调查、参观实验和社会实践等多种途径进行实践和练习，可以进一步巩固、扩大所学知识，并使自己的能力也得到相应的发展。  
（5）复习与创新相结合。通过各种练习和实践进行复习，还应有意识地开拓思路，发展创造性思维。例如，在解题或实际应用时，有意识的设立不同的情境，从不同角度以不同的“变式”解决问题，将有利于拓展思路，培养创新能力。  
 **86、什么是学习疲劳？学习疲劳有哪些表现？**

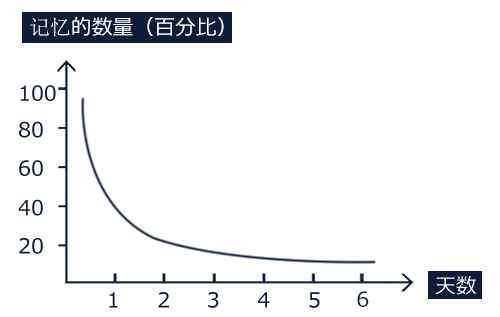
学习疲劳是因学习时间过长、学习强度过大而在生理和心理上产生的劳累感，使学习效率下降。学习疲劳最明显的表现是腰酸背痛、肌肉痉挛、眼球发胀发疼、打瞌睡等。表现在心理上，感觉器官活动的机能降低、注意力涣散、思维迟钝、情绪烦躁、易怒、忧郁等。学习疲劳是大脑的一种保护性抑制，它使大脑活动的机能降低。长期过度的疲劳可能造成神经衰弱，但一般的学习疲劳经过适当休息即可恢复。

**87、怎样消除学习疲劳？**   
（1）科学用脑。大脑有左右两半球，两半球的主要功能不同，左半球主要同抽象的智力活动如数学计算、语言分析等逻辑思维活动有关；右半球则主要同音乐、色彩、图形、空间想象等形象化的思维活动有关。为了克服疲劳，就要使大脑左右两半球交替使用，把数学、哲学等需要高度抽象思维的活动同音乐、绘画、文娱体育活动交替进行，以利于克服疲劳。  
（2）劳逸结合。学习过程要有间隙的休息，特别要注意使脑力劳动与体力劳动、文娱体育活动结合起来交替进行，这样有利于消除学习疲劳同时，应保证有充足的睡眠时间。  
（3）顺应生物钟的节律。按照人体生物活动的规律，上午7—10时机体的生物机能处于上升的状态，10时左右精力最充沛，是学习与工作的最佳状态，此后逐渐下降，至下午5时后又再度上升，到晚上9时达到最佳状态。因此，学习时间的安排应顺应人体生物钟的节律变化。但这一变化规律会因地区与个人而有所不同，应研究自己身体机能工作的规律以合理安排作息时间。   
（4）具有远大的理想和抱负。在整个学习过程中，为了实现学习的目标而保持坚强的意志，有始有终、锲而不舍、百折不挠、坚持到底、克服学习意志上的软弱和动摇是保证学习获得成功的重要心理品质。  **88、怎样才能合理有效地使用大脑？**   
（1）努力学习，锻炼脑力。大脑细胞的工作能力，也像人的体力一样，是需要锻炼的。确立良好的学习动机，刻苦锻炼脑力不断使用脑力，才能保持心智不会衰退。  
（2）合理作息，培养良好的生活习惯。良好的生活习惯，就是在大脑中建立起良好的动力定型，使脑神经细胞的兴奋与抑制平衡、协调，有节奏地工作。因此，应当合理地安排生活作息时间，并自觉地遵守，每天按时学习、工作，按时起床、睡眠，逐渐养成习惯，保持习惯。   
（3）有张有弛，劳逸结合。我们连续工作、学习一段时间，感到疲劳之后，就要休息；经过休息，疲劳消除之后，就要工作。这是根据脑神经细胞的兴奋与抑制互相转化、互相诱导规律决定的。疲劳以后仍不休息，大脑会自动罢工，进入保护性抑制；已经睡了八、九个钟头了，还要蒙头大睡，不但不会消除疲劳，还会产生疲劳。只有劳逸结合、张弛有节，兴奋与抑制互相调节，才能保持充沛的脑力。   
（4）动静相依，文理相间。由于人脑的神经细胞有专门的分工，不同的工作、学习由不同的细胞去分管，经常地轮换脑细胞的兴奋与抑制，可以减轻疲劳，提高效率。因此，每日、每周的工作、学习内容应有预先的安排，适当加以穿插、轮换，使一部分神经细胞兴奋若干时间后转入抑制，另一部分抑制的细胞兴奋起来。这样，不但使大脑持续地工作不会疲劳，而且使前后学习的内容，在记忆上不会互相干扰。   
（5）积极锻炼，增强体质。人的大脑与躯体是个统一体，体内的消化、循环、呼吸、泌尿系统的新陈代谢旺盛，才能供给大脑更多的氧气和养料。锻炼身体，有很多好处：可以积极作息，调节脑细胞的工作；可以帮助人更好地睡眠，消除疲劳；可以促进新陈代谢，改善大脑的营养状况。那些不锻炼的脑力劳动者就常常患神经衰弱、高血压、胃病、消化不良、便秘、痔疮等病，脑力劳动者要积极锻炼身体，增强体质。

**89、怎样表现才是养成学习的好习惯？什么是遗忘曲线与及时复习记忆法？**

一般来说，良好的学习习惯可以使学习者用不着别人的监督就能坚持学习。这样不但有利于当前学习效率的提高，而且对今后的学习和工作也将产生很好的影响，甚至众生受益。

遗忘曲线由德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发现，描述了人类大脑对新事物遗忘的规律。人体大脑对新事物遗忘的循序渐进的直观描述，人们可以从遗忘曲线中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。该曲线对人类记忆认知研究产生了重大影响。



**90、什么是考试焦虑？为什么会考试焦虑？**

学习焦虑，是指担心达不到预期的学习目标和未能克服学习障碍的威胁，致使自尊心、自信心受挫而产生的一种紧张不安与恐惧的情绪状态。学习焦虑的突出表现是考试焦虑，即在临考前或临考时产生紧张与恐惧的情绪状态。考试焦虑表现在临考前神情紧张、忧虑，在临考时肌肉紧张、心跳加快、血压上升、手足发凉、注意力不集中、思维僵化、记忆力力下降，原本熟悉的材料这时也因过度紧张而回忆不起来，严重时还会出现“晕场”的现象。  
 产生考试焦虑的原因，一是对考试的意义估价过高。认为考试成绩不好，一是影响个人在班级的威信，脸上无光、影响教师对自己的看法与信任；影响毕业时择业的条件；等等。二是对考试的结果期望值过高，提心吊胆，害怕失败。三是有的学生神经过程较弱，承受不了风险刺激，容易产生考试焦虑。   
 **91、怎样克服考试焦虑？**   
（1）正确认识考试的意义，端正考试的动机。要认识到考试的目的只是检查教与学的成效，有利于检查自己的学习态度和学习能力，有利于调整对自我的认识，进行自我完善。  
（2）对考试成绩的期望值要符合个人实际。考试成绩的高低决定于平日学习的努力，而不是决定于考试本身。如果平日努力不够，复习不够，而企图在考试时侥幸地获得高分数，这是不符合实际的想法。克服这种侥幸心理，就可降低考试焦虑。  
（3）平日努力学习，加强准备，以平常心应试。克服考试焦虑最好的办法是加强平时的努力，彻底吃透教材，克服学习中的难点，有备无患，信心十足。这样才能以平常心应试，稳操胜券，克服考试焦虑。   
（4）有意识地克服“怯场”现象。考试时产生的“怯场”现象，可能是由于对考试信心不足而临场慌乱；可能是缺乏应试的经验与技能，临时碰到问题无力应付；还可能是由于学生个人的气质与性格特点不能适应紧张的场面。

因此，除了从心理上消除应试的障碍外，还应从应试的技能方面进行加强。如在考试前检查应携带的物品；考试时如何沉着地阅读试题；如何思考答题的步骤与策略；碰到困难时如何应付；如何对自我的情绪状态进行调整等等。

**92、什么是恋爱？健康的恋爱心理包括哪些要素？**

恋爱是一种心理现象。心理学家给男女之爱下的定义是：“恋爱是一种与异性接近的欲望，是一种欲求两人合而为一的冲动。”   
 健康的恋爱心理包括以下四个要素：恋爱的目的是为了寻求志同道合、同舟共济的终身伴侣；恋爱的双方要追求思想感情的一致；恋人之间尽量做到心理相容；恋爱过程中要有健康的理智感。  
 **93、正常的性心理的发展要经历哪几个阶段？**   
（1）疏远异性期。指青春期开始的半年至1年（11－12岁）期间内的两性疏远阶段，性功能尚未完全成熟，性别意识刚刚萌芽。他们发现彼此间性别的差异，便产生明显的性不安，如少女对日渐隆起的乳房感到羞怯，少男则害怕被人看到开始长出的阴毛。他们对两性间的接触持疏远和回避态度，如因学习或工作需要，双方接触时感到拘束和难为情，他们认为两性间亲近、恋爱是可耻的。  
（2）向往年长异性期。即性萌发期，他们对性问题仍然处于一知半解的朦胧状态。他们可存在着两种特殊的心理状态，即疏远异性和发生恋年长异性现象，恋长者少年对成年或老年异性出现依恋。   
（3）接近异性的狂热期。此期少年男女的特征是精神兴奋程度高，往往对异性带有幻想色彩，很少考虑到会面临的困难和阻力，因而情感发展的速度较快，迅速达到炽热的阶段，即热恋。狂热期间双方相互吸引力加强，激动程度高，有相互了解的迫切要求，真诚和信任感增强，而且思维方法和活动方式也发生改变。   
（4）后期正式的浪漫恋爱期。此期特点是划清恋爱和婚姻的界限，不可逾矩，不要放纵的亲昵，正视对方的缺点，认真地和负责地沟通，增加了解。和谐爱情的逐步形成，是基于双方遵守承诺和共享建立起来的美好前景。通常在激情消退后，会发现对方存在以往未曾注意到的缺点，能够比较冷静地看问题。  
  **94、什么是性健康？其标准是什么？**   
 世界卫生组织将性健康定义为：“通过丰富和提高人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。”性不单纯是肉体的需求，还有丰富的精神性和社会性的内涵。   
 性心理健康评定标准必须具备以下四个条件：

一是个人的身心应有所属，有较明显的反差。如果性别角色不明，就难以实施健全的性行为与获得美满的爱情。

二是个人有良好的性适应，包括自我性适应与异性适应，即对自己的性征、性欲能够悦纳，与异性能很好相处。

三是对待两性一视同仁，不应人为地制造分裂、歧视或偏见。对曾因种种历史原因形成的一切与科学相悖的性愚昧、性偏见及种种谬误有清醒的认识，理解并追求性文明。

四是能够自然地高质量地享受性生活。  
**95、如何对待青春期性冲动？**

随着性生理的成熟，产生性意识，对性感兴趣，甚至有性要求，这是正常的和无法避免的现象。怎样才能较好地控制，从容平淡地渡过青春期性冲动的危险期呢？   
（1）首先要接受性知识的学习和教育，懂得一些性常识，从而对性有一个科学的了解，以健康、正常的心态去接受性。   
（2）树立远大志向，把精力放在学习上，减低对性的关心。   
（3）要有性道德观及意志力，珍惜童贞。在校青少年必须理智地禁欲，这对身心健康发展大有益处。要增强理智，学会通过恰当的途经来调节自已的情爱和性爱的需要。坚决反对所谓泛爱和性解放。   
（4）不要去看有关性方面的小说、杂志、电视和电影，见到这方面的东西尽量回避，把大部分精力用在学习上，不给自身性唤醒的机会。  
 **96、什么是性骚扰及性侵害？**   
 凡是不受欢迎的性方面的示好行为、性要求，或其他带有性意思的语言或行为，都可构成性骚扰。从最轻的性骚扰到最严重的性侵害，情况如下：

性别骚扰：因性别而被侮辱、蔑视或歧视的感觉，如：“你是女的，你肯定干不好”、“你很波霸”等。

性引诱、性挑逗或性暗示：指不受欢迎、不适当或带有性暗示的口语或肢体动作，如：讲黄色笑话、展示色情图片、抚摸胸部或其他私处、带有性暗示的动作。

性索贿：以索求性服务或与性有关的行为，来作为交换利益和处罚的行为，如：以约会或占便宜作为加分或及格的条件。

性要挟：以威胁、惩罚来强迫进行性活动，或与性有关的行为，如：约会中的强暴。   
性侵犯：指一般性侵犯、性攻击与强制性交行为。   
 **97、如果遇到性骚扰怎么办？**   
（1）大声说“不”   
 首先，如果你有不舒服的感觉，千万不要怀疑，更不要犹豫，大声说：“不要”“我不喜欢”“不舒服”，请对方立即停止，即使他是你所尊敬的师长。  
（2）立即反击   
抓住不当触摸的手，并理直气壮地表达你的愤怒，甚至拿手边的物品，如：雨伞、书包、鞋子等起来反击。让别人知道，让现场周围的人知道他们才会注意这件事，并且帮助你；如果你独自一个人，事后请马上告诉父母、老师、同学，一起想出一些办法，阻止性骚扰继续发生；如果是在校内发生，应该向学校辅导员或心理咨询机构报告，获得帮助。  
（3）确定怀疑   
如果不太确定是否被骚扰了，更要立即向对方表达自己的不舒服及怀疑被性骚扰。   
（4）事后行动   
如果错失了立即反击的机会，你要做的是：勤加练习迅速反应且有效的阻止，并向相关单位提出申诉。

1. **大学生如何选择适合自己的职业？走向职业岗位时如何树立新的意识观念？**

职业或岗位的选择，是否与自身的特点相吻合，直接关系到人生事业的发展和成败。选择适合自己的职业通常应注意以下几点：

1. 性格与职业的匹配；
2. 兴趣与职业的匹配；
3. 特长与职业的匹配；
4. 职业的性别种类。

为了适应职业需求，大学生走向职场时必须树立一系列新的意识，形成职业观念，这些观念也必须在大学期间有意识地培养。

1. 独立意识观念；
2. 团队意识观念；
3. 主人翁意识观念；
4. 坚持学习，不断完善自我。
5. **什么是职业心理素质？职业压力的来源是什么？怎样调适职业压力？**

职业心理素质是指劳动者对社会职业的了解并适应的一种综合表现，主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性等方面。职业心理素质的高地反应了劳动者对特定职业的适应程度。个体的职业活动是在其所具有的职业心理素质基础上进行的。

引起职业压力的原因有很多，有内在的，也有外在的，既有主观因素也有客观因素，综合来看，职业压力的来源主要有以下方面：

1. 工作本身的压力；
2. 竞争压力；
3. 人际关系的压力；
4. 自我期望过高的压力；
5. 工作与家庭冲突的压力。

在人生的路途上遭遇压力、挫折，甚至失败都是不可避免的。我们不妨采用积极的态度来面对职业压力，具体调适职业压力的方法如下：

1. 找到产生职业压力的原因；
2. 建立良好的社会支持系统；
3. 学会时间管理；
4. 合理适度的自我期望；
5. 掌握身心放松的训练方法（又称松弛疗法）。
6. **应对求职就业中心理冲突的方法有哪些？如何做好求职心理准备，消除心理危机？**

应对求职就业中心理冲突的方法有：

1. 降低对自己工作的期望值；
2. 尽快融入集体并保持低调；
3. 多做实事和小事；
4. 不断扩大自己的工作领域。

在求职过程中遇到困难，甚至经过好几次挫折，最后才成功是正常的；遇到就业问题时，要学会调节自己的心态：

1. 接受客观现实，调整就业期望值；
2. 充分认识职业价值，树立合理的职业价值观；
3. 认识与接受职业自我，主动捕捉机遇；
4. 坦然面对就业挫折，提高心理承受力；
5. 调整就业心态，促进人格完善；
6. 开拓进取，勇于创业。