



创新创业教育系列丛书
2018年度国家出版基金资助项目

国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

自助成长

ZIZHU YU CHENGZHANG
ANLI FENXI

案例分析

——高职学生心理素质的创新与提升

主 编 ◎ 胡永松 张 娜
副主编 ◎ 罗泽林 武 瑛
主 审 ◎ 罗光虎

北京
国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自助与成长案例分析: 高职学生心理素质的创新与提升 / 胡永松, 张娜主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5150-2240-6

I. ①自… II. ①胡… ②张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229795 号

书 名 自助与成长案例分析——高职学生心理素质的创新与提升
ZIZHU YU CHENGZHANG ANLI FENXI——GAOZHI XUESHENG
XINLI SUZHI DE CHUANGXIN YU TISHENG

作 者 胡永松 张 娜

责任编辑 左婷婷

出版发行 国家行政学院出版社
(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

编 辑 部 (010) 68922656 68929009

网 址 <http://www.nsapress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京合众伟业印刷有限公司

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

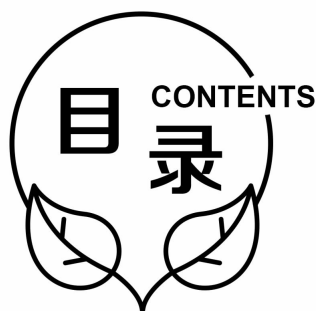
开 本 185 毫米×260 毫米 1/16

印 张 14

字 数 315 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-2240-6

定 价 39.00 元



大学生生活篇

“不雅”成绩的背后——大学新生的适应与发展	(3)
同一屋檐下——家庭背景差异的沟壑	(4)
发现未知的自己——自卑女孩对自我的重新认识	(5)
空虚、迷茫与焦虑——都是学习动机惹的祸	(6)
自我怀疑的背后——毫无意义的比较	(8)
荒诞离奇的梦境困扰——无关道德的性梦	(9)
冰与火的跷跷板——双相情感障碍	(10)
不敢进教室的女大学生——令人生畏的社交障碍	(12)
延伸阅读	(14)

挫折成长篇

天才少女，如此早去——身心发展的不平衡	(25)
重燃生的希望——校园自杀危机的干预	(26)
长大后，我就成了你——一个受挫折学生的成长与感悟	(28)
永不言弃——我的两次大学之旅	(30)
疯狂的边缘——校园心理危机干预	(35)
人际适应——人际交往中的“黄金法则”	(37)
班级里的“独行客”——缺失的感恩教育	(39)
祸患常积于忽微，智勇多困于所溺——小雪的心理落差	(41)
战胜自卑——良好自我形象的建立	(43)
重塑信心，找回自我——成就最富有的你	(45)
改变始于颜值——沉迷网游女生的逆袭之路	(48)
“网恋”陷阱——虚幻的“爱情”泡沫	(51)



校园恋情之殇面面观	(53)
当迷茫在大学里泛滥成灾	(56)
延伸阅读	(59)

生涯规划篇

放好“生命里的大石块”——充实自己，告别“三无”	(77)
走出贫困的阴影——一位自卑学生的成功转变	(80)
用成果证明能力	(81)
业余爱好竟成为成功关键	(82)
期望值过高	(82)
自主择业能力差	(83)
信心不足，缺乏主动	(83)
自负而失败	(84)
要求苛刻令单位无法接受	(84)
被动等待坐失良机	(85)
巧妙回答打开求职之门	(85)
不要放弃任何一次机会	(86)
口头协议无效	(86)
附加协议一定要权衡利弊	(87)
脚踏两只船，咎由自取	(87)
顾此失彼，得不偿失	(88)
延伸阅读	(88)

创新创业篇

90 后学生积极响应“大众创业，万众创新”政策	(95)
大三美女学生，推广 APP 业务	(96)
开业时的鲜花还在绽放，但仅仅坚持 9 天	(98)
创业，要敢于面对失败	(99)
贸然开起美发店，半年亏了十二万	(100)
延伸阅读	(102)

校园陷阱篇

因一件大衣陷入恶性校园贷	(109)
女大学生裸照贷款，落入色情交易陷阱	(111)
赌球欠下巨额校园贷，大学生跳楼自杀	(113)
陷入电信诈骗，一朵鲜花凋零	(114)

大学生前去应聘，陷入传销骗局····· (117)
 延伸阅读····· (120)

艾滋宣传篇

堕落之渊····· (127)
 孩子，我怎么说出口····· (129)
 心存侥幸失足千古恨····· (130)
 正常交朋友，一人感染十六人····· (132)
 21岁感染者自述····· (132)
 为留学结交外教，艾滋男灌醉同性传病毒····· (133)
 花样少女吸毒为减肥，派对嗨翻遭群暴染艾····· (135)
 与留学生谈恋爱感染艾滋 获全社会帮助致力防艾····· (138)
 艾滋病患者的渴望与疯狂····· (141)
 延伸阅读····· (142)

成瘾行为篇

都是网瘾惹的祸——染上网瘾，人生变得更灰暗····· (151)
 因材施教，戒掉网瘾——网瘾少年的逆袭之路····· (153)
 多方帮助，戒除网瘾 SO EASY····· (155)
 用爱铺就网瘾学生的成长之路····· (156)
 美女大学生引诱在校生吸毒····· (159)
 难以承受父母闹离婚 西安成绩优秀女大学生染毒品····· (161)
 一个“天之骄子”的真情告白····· (162)
 延伸阅读····· (165)

留守经历篇

永不放弃——用真情感动留守儿童····· (173)
 留守给孩子带来的自卑心理····· (174)
 寻求虚拟世界的安慰——留守儿童的孤独感····· (176)
 抑郁——留守儿童的杀手····· (178)
 留守儿童普遍心理问题····· (182)
 父母离异与心理健康····· (183)
 留守与迷茫····· (185)
 延伸阅读····· (186)

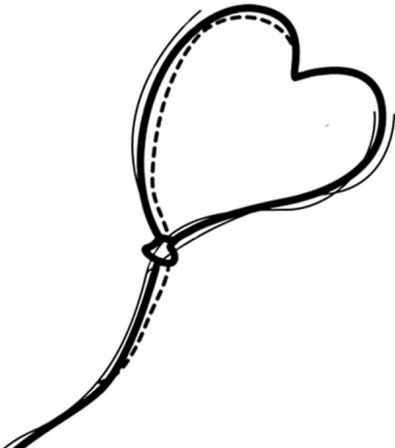
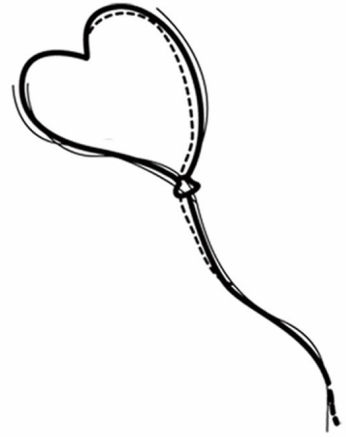
抑郁自助篇

抑郁症“低龄化”日益严重····· (197)



越抑郁网瘾越大·····	(197)
历经波折，我终于战胜抑郁症·····	(198)
崔某，女儿帮他摆脱抑郁症·····	(201)
一位抑郁患者的自白·····	(205)
延伸阅读·····	(207)
参考文献·····	(215)

大学生生活篇



“不雅”成绩的背后

——大学新生的适应与发展

小马初入大学校园，成为一名新生，面对新环境，他由一个兴奋、盲动的社团积极分子逐步进入被动学习、应付学习和学习困难的后进生行列。随着时间的推移，一年的学习生活眼看就要告一段落，在郁闷之中，他“不雅”的成绩很快就摆在面前，巨大的落差感使他在QQ交流中流露出轻生的念头。一年多的时间，世界在他的眼里变得苍白无力，没有丝毫吸引力的现实使他有了一个打算——离开这个“折磨”他的世界。

一天晚上，保卫处接到匿名电话，说是有一个学生，在聊天中表达了自杀的想法。突如其来的消息令人震惊，通过艰难的查找与110巡警的帮助，深夜时分终于有了该学生的消息。在辅导员看见他的时候，他神志恍惚，呆滞的眼光让人有些后怕。在黑漆漆的小屋里大家一次次呼唤，一起慢慢地回忆过去的日子，然后是整整三天的陪伴，经过心理的开导和调适之后，他开始试着重新呼吸清新的空气。

此后的一段时间里，辅导员与他约定每周见面一次。用心的交流，真诚无私的关怀和帮助，让他把见面当成了一件快乐而幸福的事。功夫不负有心人，经过几年的努力和坚持，而今走上工作岗位的他，正体味着人生的美好和惬意！

一个在摇篮中长大的乖孩子，怀揣远大的理想来到充满诱惑和激情的大学校园。他渴望着大发展和新希望的实现，在应试教育中备受压抑的素质精灵开始活跃。他不断地寻求着展示自己才干和锻炼能力的机会，甚至超极限地透支时间和精力，让社团工作、能力拓展、人际交往、网上娱乐、同学会等活动占据了自己绝大部分的时间，耗费了大量的精力。误以为大学生活的丰富多彩本该如此，超越自我就是明智的抉择。然而一个人的精力是有限的。大学时期对学生的根本要求仍然是学习，过度的课外活动必然会付出课内的代价。由于少了应试教育中外界的监管，自我宽松的管理已经累积起太多的学习包袱。在第一学期的期末考试中，他就感受到了空前的压力，开始体味学习的艰难，也由此带来了前所未有的心理打击。

小马的事例其实十分简单，就是校园生活的不适应让他逐步陷入了困境，缺乏及时有效的引导让他险些失去年轻的生命。

小马在社团招新的时候，跟随其他同学报名成为四大团队的成员，社团成员的身份和光环让他沾沾自喜，整天忙碌于参与各种活动。不料随着时间的推移，学习、活动和日常生活中的种种不适应以及社团工作成绩的平淡，使他的优越感、幸福感遭受挫败；学习成绩的不理想强化了其心理落差，他的心理负担越来越重：因担心别人轻视自己而不愿交往，进而封闭自己；感到自卑。在入学半年后，他出现了苦闷、压抑、沮丧、焦虑、消沉、颓废等消极的心理，这也为事件的发生埋下了伏笔。

事实上，这个阶段的学生单纯而真诚，好奇心与求知欲促使他们乐于接触新事物，



积极参与社团活动，容易受到各种社团组织的影响。这种思想的可塑性也为引导他们发展道德心理，适应大学生活，提高自我控制能力，为四年的成长奠定基础提供了可能性。相反，如果错失这个最佳的引导时期，对同学和老师都是一个巨大的损失。

小马同学的大学新生生活也正是处于这样一个不成熟的年龄阶段，即一件很小的事情也许就能改变他们。如果缺少必要的引导，困惑期里的角色变化与对新生活的不适应、心理上的孤独、失去他律而自律又尚未建立、喜悦情绪的淡化、无意义感的产生、失落感的出现和加深以及加剧的矛盾冲突，都会带来新的忧郁和焦虑。

新的校园生活需要学生主动去适应，适应与发展是同一过程中的两个方面，适应中有超越，超越中有适应。正是在这种不断递进的适应过程中，自己才能求得更好的发展。

(资料来源：作者根据相关资料改写)



评析与思考

大学新生缺乏对新环境、新生活的适应是一个普遍现象。适应性问题不解决，不仅有碍学生的健康成长，甚至会影响学生一生的发展。大学作为应试教育结束后的第一站，承担了人生发展的中转站、接力站和加油站的关键任务，中转适应的效果直接决定了其后续的发展，对个人、家庭、社会和国家都具有十分重大的意义。

同一屋檐下

——家庭背景差异的沟壑

案例一

一位家境不错的杭州女孩初入大学，和三位来自贫困地区的女孩成了室友。从未有过集体生活的她一心想要和室友好好相处，可事与愿违。同寝室的三位穷学生结成了同盟，在宿舍里除了电灯，其他任何电器，包括饮水机、热水器、电风扇，统统不用。那位城里女生受不了，提出想用热水器和电风扇，并愿意多付些电费，可她的三位室友感到自尊心受到伤害，坚决不同意。三位穷学生站在同一阵线上，干什么事都是三人集体行动，这让那个富学生倍感孤立。她出于无奈，只能提出了换寝室。

富学生和穷学生之间总是特别容易产生矛盾。一般来说，穷学生在富学生面前容易产生自卑感，如果富学生克服不了“骄娇二气”，就会让穷学生变得孤立。而如今又有像文中富学生被穷学生孤立的事发生，那么遇到由于贫富差距导致的人际难题，难道只能通过换寝室来解决吗？其实富学生和穷学生都要摆正自己的心态，才是处理好新生之间人际关系的关键。

案例二

小王今年考上了北京的一所大学，可待了还不到一个月，就开始打电话回家诉苦。原来在他们的四人寝室里，有一位同学很不爱洗澡。刚开学的时候，天气非常炎热，可那位同学一个星期才洗一次澡，使得寝室总有一股酸酸的汗味。一开始，小王和其他两位同学碍于情面，不好意思向那位同学开口要求，只能每天忍受着那股味道。

实在受不了，他们终于对他说：“同学，你去洗个澡吧。”可得到的答案却是“我前天已经洗过了”，真是令他们哭笑不得。因为大家还没熟悉到可以无话不说的地步，他们也不知该如何与那位同学沟通才好。现在天凉了，这个问题也似乎不那么严重了，可明年夏天怎么办？小王还在苦恼。

其实不仅仅是洗澡问题，来自天南海北不同家庭的新生因为在生活习惯上的差异还会闹出不少矛盾。比如，有的同学要早睡，有的同学却是“夜猫子”，沟通不好就容易起冲突；有的同学爱在寝室打牌、玩电脑游戏，打扰了喜欢在寝室看书的同学等。所以只有每个人都摆正自己的心态，经常交流沟通，学会换位思考，互相体谅，才能处理好新生寝室里的人际关系。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

的确，来自不同家庭环境的学生走到一起，家庭经济、生活习惯等总会有很多差异。如果能彼此宽容，互相体谅，自然可以相安无事，但做起来可不像说的那么简单，如何协调大家的习惯，新生们还真得好好琢磨一下。

发现未知的自己

——自卑女孩对自我的重新认识

小王，女，18岁，身高150cm，体重53kg，是某大学一年级新生。个性比较内向，与同学关系都还好，中学时有两个亲密朋友，但是上大学后却不在同一城市。小王进入大学后感到自卑，对自己的未来缺乏信心，觉得不能达成父母的心愿，入学适应困难。

小王自从农村考进大学一个月以来，看见身边的同学都能歌善舞，穿着时尚靓丽，言谈举止自信而且充满活力，积极参与各种学校社团活动，展现出他们的各种能力，而自己却什么特长也没有。而且自己身高只有150cm，体重却有53kg，在同寝室8个人里面是最矮、最胖的，因此一直自惭形秽。同学们对自己其实都很好，也没有嘲笑过自己，还会主动把她们的东西给自己使用，但就是感到心里很烦，很压抑，不能与同学深入交往，有时候想到父母为自己花掉所有的积蓄并借钱来读书，心里就酸楚；有时也会怀疑自己是不是不适合读大学，担心自己将来不能找到一份满意的工作，毕竟自己没有背景，而且能力又比其他城里同学差。唯一的希望是想通过努力用学习成绩来证明自



己，同时拿到奖学金为家庭减轻负担，但是有时上课注意力难以集中，尤其是计算机课，因为同学们基本上都有电脑，自己没有，在同学面前总有一种抬不起头的感觉。

小王的升学一直都比较顺利，成绩在班级属中上水平，在上大学之前觉得自己各方面都还不错，也对能进入大学读书充满了憧憬和向往。入校时还主动参加各种社团活动，而且取得了一些好的结果，如进入学生会什么的，也得到了辅导员老师的肯定。但是最近两周总是觉得自己比不上别的同学，也不愿参加集体活动了，感到做什么都信心不足。可能正如一位师姐所说的“以前是小河里的大鱼，现在变成了大河里的小鱼，所以一时还无法适应”。小王觉得自己的家境不是很好，应该比别的同学更努力，更优秀才对，怎么可以这样消极，上课的注意力都不集中呢？

以上问题，表面上看是由于小王自卑，觉得比不上其他同学而出现的适应不良，实际上真正的原因是她对事情的不合理评价——合理情绪疗法的ABC理论。具体表现为：A 诱发性事件是小王的同学时尚靓丽，能歌善舞。B 小王对事情产生的不合理信念包括绝对化：“我应该比别人更努力、更优秀，不能比别人差”；过度概括：“我没有别人多才多艺，我什么都比不上别人”；糟糕至极：“我可能不适合读大学，将来肯定找不到好的工作”。C 由于以上不合理的信念导致的不良情绪和行为后果：自卑，不愿参加集体活动，有时上课注意力不集中，为以后的工作担忧，感觉对不起父母，和以前中学时相比感觉落差很大，产生挫败感。

因此，根据小王的情况，需运用合理情绪疗法，帮助小王以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，如“我不可能十全十美，不可能比所有人都优秀”，“我没有才艺特长，并不代表我其他方面不如别人，更不代表以后找不到好的工作”等。自己应该对自己的情绪和行为反应负责，只有改变不合理信念才能减轻或消除自卑心理。从而形成正确的认知模式：大学生活本就丰富多彩，只有不断调整自己才能尽早适应大学生活。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

小王产生自卑心理与行为的原因不是诱发事件本身，而是小王对这一事件的观念和看法。所以要想帮助小王走出自卑心理，首先要帮助她以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，减少或消除情绪困扰，以此学会正确面对大学阶段学习生活中的各种问题，从而尽快适应大学生活，促进身心和谐发展。

空虚、迷茫与焦虑

——都是学习动机惹的祸

案例一

小阳是一位来自山区，家庭经济困难的大学生，以前的学习成绩一直非常优异。上



大学后，他忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标。有时候一想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，他也恨自己不争气，可就是找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，漫无目的。上课打不起精神，实在觉得没劲便开始上网、聊天、打游戏，想摆脱这种困境却摆脱不了。为此，他越发地堕落。

案例二

上大学后，小芸看到周围的同学学习都很刻苦，感觉压力很大，不敢有一点儿懈怠，一直希望能考出优异的成绩，以后能专升本，再考研究生，甚至出国。所以，她每天都在努力地学习，早晨6点就起床看书，晚上11点以后才睡觉，除了吃饭，一天几乎都在学习。可效率却不高，她经常犯困、走神，因此成绩并不理想。有一次，她去绿道骑行散心用了半天时间，回来以后又觉得浪费了时间，很是后悔，结果总是玩也玩不好，学也学不好。而且，她虽然常常制订学习计划，但执行起来却很难，几乎从来没有完成过，然后又很自责。

案例三

小杰是班长，他不仅在学习上对自己严格要求，给同学们树立榜样，而且对同学们的很多琐事都给予积极帮助，同时班里的各项活动他也都积极参与。班里组织的春游、娱乐活动、系里面的各项体育活动等，他都亲力亲为，而其他班委成员只是协同他去做好每件事情。他曾想过让其他班委成员自己去组织活动，但始终感到不放心，现在越来越觉得自己的精力有些跟不上了，这次考试也考得不好，小杰开始焦躁不安，心烦意乱，变得对什么都担心起来：他担心下次考试再考不好，担心同学们因为考试不好而对他不屑一顾，担心自己丧失了领导的权威性，担心辅导员认为他的能力不够，担心再组织活动会组织得不好，以致整夜地睡不着觉，饭也吃不下去。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

空虚是进入大学后很多学生的感受。从中学如上了弦般的紧张生活到初入大学的毫无拘束，学生很容易变得像大海上没有舵手的小船，不知道何去何从。所以确定自己的奋斗目标，对于刚进入大学的学生来说是十分有必要的。学习动力不足的问题不同程度地出现在相当一部分大学生身上。上大学前后的动机落差，自我控制能力差，缺乏远大理想，没有树立正确的人生观，都是导致大学生学习动力不足的重要原因。

从上面的案例可以看出：他们三人都因为学习动机不当而产生了心理上的困惑，不同的是，小阳是因为找不到目标而学习动机不足，小芸和小杰却是由于成就动机过强所造成的焦虑紧张。美国心理学家耶克斯和多德森（Yerkes & Dodson, 1908）的研究表明，各种活动都存在一个最佳的动机水平，学习动机不足或过分强烈，都会使学习效率下降。这便是著名的耶克斯—多德森定律（简称倒U字形曲线）。



自我怀疑的背后

——毫无意义的比较

小旭，女，21岁，大学三年级学生，无特殊爱好。与父母没有太多不愉快的事情发生。家庭也比较和谐，父母均为普通工人，对她学习上的要求比较严格，升学一直都比较顺利，成绩在班级属中上水平。她的性格比较内向、胆小退缩，与同学关系一般，一直没有太多亲密的朋友。

小旭觉得自己已经是大三的学生了，马上就要专升本了，可从这学期开学以来，上课、自修时总是不能集中注意力。晚上睡不着，脑子里胡思乱想，白天也没有食欲，怕再这样下去自己就会疯掉，根本就无法成功了，故而心里很着急。这种状态已经持续两个多月了，再这样下去就什么都没有了。以前还获得奖学金，对于家境不是很好的自己，觉得也只有成绩好一些才对得起父母；可现在，老师讲课也听不明白，根本就不在学习状态。自己应该比别的学生好才对，怎么可以有不明白的，感觉对期末考试也没有信心了，怎么考试啊，失败了的话大家就会笑话自己了，怎么办呢？感觉自己现在很孤独，没有人喜欢了，很失败，自己的人生简直就是糟糕透顶。

原来，假期的时候小旭参加同学聚会，一个原本和她成绩差不多甚至还没有她好的同学，现在不仅在一所好的本科学校就读，在学校拿到奖学金，而且还在一些科学杂志上发表过论文，可是自己却从来没有发表过论文。感觉别人上大学之后有了进步，而自己却没有进步。开始对自己的能力产生怀疑，压力很大，但又缺乏倾诉对象。

根据对小旭的问题分析，她的行为源于她错误的认知观念：认为学习状态不好就是糟糕至极的事情，况且并不是真的学习不好，只是她在和别人的比较中自己觉得不好而已。所以要解决小旭的问题，首先要做的是改变她的不合理观念，进而改善她焦虑、抑郁的情绪及睡眠障碍，消除害怕失败、自卑的心理，最终完善她的人格，增强人际交往能力，建立良好的人际沟通模式。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

小旭是一位敏感、自卑的女大学生，因为失眠进行心理咨询，其实在她失眠的背后，是她对自己的不合理评价。咨询师运用理性行为疗法，同小旭共同分析了存在的的核心信念，让其对自己有了更恰当的定位，对其抑郁、失眠等症状起到了很好的效果。



荒诞离奇的梦境困扰

——无关道德的性梦

小杨，男，20岁，大学二年级学生。平时性格比较内向，不善于与人交往，从没有和哪一位女孩子特别亲近。然而不久前他做了一个梦，梦中居然和自己的婶婶发生了性关系。梦醒后他愧疚不已，感到这是犯了乱伦的罪过，无颜面对他人。后来他又做了一个梦，梦中自己和班中的某位女生发生了性关系。

潜意识中是否在证明什么，他不敢相信自己道德如此败坏，竟这样下流无耻。由于担心班里的那位女生因此而受到伤害，以致不敢面对她。只要她在教室，他就看下去书，如果单独与她不期而遇，一天便会心神不宁，强烈的罪恶感使他不能安心学习。他担心自己会变成性犯罪分子，有时还怀疑自己是不是得了精神病，为什么会如此不正常。心理的负担使他不敢入睡，生怕“旧梦重温”。讲又讲不出口，想也想不通，忘更是忘不掉，万般苦闷的他走进了学校的心理咨询室。

其实，使这位大学生苦恼不已的梦叫做“性梦”。这位大学生之所以不能自拔的原因是，他的梦中带有乱伦性质和不存在的可能，使他产生了强烈的内疚心理，以致怀疑自己，害怕睡觉。人之所以会做性梦，是生理和心理综合活动的结果。梦中的情景，都与做梦者平时的经验和思想活动有关。因为梦是一种典型的无意想象过程，所以性梦内容不免荒诞离奇。在性梦中出现的不合常规的性恋动作与性对象既不表明其人格特征，也不表明做梦者的伦理道德修养水平。因而性梦之后完全没有必要自责。

性梦是指在睡梦中发生性行为。这也是人类在青春期性成熟后出现的正常心理、生理现象，在青年中普遍存在。一项针对大学生心理健康的调查显示，约有70%的人经常或有时梦见性活动，且男性多于女性。同时，男女两性的性梦内容和表现有所不同。一般来说，男性的性梦常伴有射精，即梦遗。梦中情人多为不认识或仅仅见过面的女性，却很少梦见自己所爱的人，梦中的情景总有几分奇幻、几分恍惚，非普通语言所能形容。醒后往往回忆不起梦境的全部细节。对于成熟而未婚的男性来说，性梦是缓解性欲冲动的途径之一，一般多则每周一次，少则每半月或每月一次。但有许多例子表明，在婚前求爱期里，性梦特别多，有时甚至一夜有三次入梦，大多在白天有过拥抱、接吻一类的行为，晚上便有性爱的梦境。

许多研究发现，性梦的发生与睡眠的姿势以及膀胱中积尿的数量没有显著的关系，而与睡前身体上的刺激、心理上的兴奋和情绪上的激发有关，主要和精囊中精液的充积量有关。女性的性梦与男性相比有较大的差异。未婚女性的性梦往往错落凌乱，变化无常，很难有清晰的性梦；即使是已婚的女性，能做真正的、清晰的性梦，并伴有阴道黏液的分泌，也不能起到泄欲的作用。女性在醒后能够回忆起梦境的内容。有过性梦体验的青年大学生，不必为自己的经历而焦虑和羞怯，应顺其自然，同时要把主要精力放在学习和工作上，避免过多地接受各种性信息的干扰。性梦人人有，无须太紧张。



心理学家认为，性梦是在潜意识中被压抑的性欲望冲动的自发暴露，是性心理、性生理发育正常的标志。性梦使性活跃期的性冲动自然宣泄，类似一种安全阀的作用，可以缓和累积的性张力，有利于性器官功能的完善与成熟。解决性梦困扰可以从下列方法入手：

第一，积极扩大人际交往。

第二，保持正常的异性交往。

第三，积极参加文体活动和社会实践活动。

第四，多阅读有关生理和心理的书籍，提高相关的知识水平，增加心理的认知、判断能力。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

人类在青春期后唤起了对异性的亲近感，而社会规范又使人们必然约束性欲，生理欲望受到心理自律的压抑后，往往会以性梦的方式得以实现。性梦仅仅是梦而已，并不是现实的，既不受做梦者的控制，也不会伤害所涉及的人，更谈不到人格、道德。

冰与火的跷跷板

——双相情感障碍

基本信息

小雨，女，18岁，大一新生，身材略微高大，健康，皮肤略黑。初次来访时很显憔悴，看起来会随时情绪失控；但思维清晰，逻辑清楚，口齿清楚，表达顺畅。

父母在其六岁（小学一年级）时离异，跟随父亲还有爷爷奶奶一起生活，和爷爷奶奶感情很好，爷爷在10年前去世。父母离婚后，父亲天天打她，看她哪里都不顺眼。后来父亲再婚，继母带了一个大她两岁的姐姐，父亲自从再婚后就没有再打过她了，跟继母和姐姐的感情一般。母亲再婚，并生了一个妹妹，妹妹目前只有五六岁，母亲离异。

小雨曾经被诊断为双相情感障碍，并服药治疗，后来自行停药，称不想完全依赖药物，希望靠自己的意志克服。

童年期心理受到创伤，情绪糟糕时会自残，一般就是用头撞墙、撞桌子，别人看到后都觉得她是个疯子。

生活史

小雨由爷爷奶奶抚养长大，与爷爷奶奶感情亲密。与父亲关系紧张，两人经常各忙各的，相互之间不说话。因为父亲脾气暴躁，说不了两句话就要发火，经常打骂她。父亲打她的时候，她经常会有这种感觉：自己死了就好了，父亲就满意了，也就不会这么

痛苦了。

在进行过两次咨询后，咨询师评估其抑郁严重，建议由家长带去精神专科医院进行进一步的诊断治疗。经其辅导员与家长联系说明情况后，其家长并没有将此当一回事，认为她平常就那个样子，没什么大不了。在咨询过程中，她又无意间提及有时候状态不好，有一次上实验课是在顶楼，她站在窗边有一种想跳下去的冲动。有时候感觉状态特别好，精力充沛，觉得自己晚上只需要睡两三个小时就足够了。除了学习，同时参加了学校的学生社团，也有很多工作要做，却并不觉得累，感觉有使不完的劲。

抑郁和躁狂交替反复发作数年，但家里人根本不当回事，觉得这样很正常，认为她就是那个脾气，比较随她爸爸，并称人家都说她和爸爸一模一样。

咨询过程

小雨来访时因为和同寝室的同班同学关系糟糕而非常痛苦，觉得不能适应寝室环境。向辅导员求助，由辅导员经她本人同意后介绍至心理中心进行咨询。在咨询过程中非常配合，并主动阐述，且生怕讲得不清楚。

称寝室同学和自己根本不是一类人，没有任何共同语言和共同话题。比如，她感兴趣的别人都不感兴趣，还会用异样的眼光看她，别人聊的话题她也不感兴趣。比如，室友都喜欢聊男朋友啊、明星啊，还有淘宝啊、购物啊、织围巾做手工之类的话题，但这些都她都不感兴趣，也不喜欢做那些细致的活，所以也插不上话而且一说就错，觉得很不舒服。

无法适应目前的大学生活，也没有什么朋友，感觉自己就像断了线的风筝，在情绪的风浪中起起浮浮。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

本案例中，小雨是典型的双相情感障碍，躁狂抑郁交替反复发作。情绪失控构成她的病，而原生家庭是她的病根。抑郁时她陷入深深的孤独，深感彻底的无助；躁狂发作时又觉得自己精力充沛，无所不能，有使不完的劲……她为此努力挣扎却无济于事。情绪变化每个人都有，但双相患者的情绪变化比较极端。开心时会很自信和兴奋，伤心时又会很绝望，觉得生命没有意义。

双相患者是需要定期服药控制的，而案例中的小雨说不愿服药，显然是对她的病情控制不利的。双相障碍有生物和遗传的因素，也有社会与个性的因素。而后者往往是形成的诱因。

双相障碍患者的情绪，就像断了线的风筝，在空中剧烈飘荡，却不知飘向何处。这种脆弱和无望，深深压在他们心头。而药物治疗和心理治疗的配合，可以让他们重新把控自己的情绪，一点点去修复脆弱的情绪。

双相障碍患者的一个重要特点，就是生物节律的不稳定性。他们可以因为兴奋而整



夜不睡，也可以因为沮丧而陷入嗜睡。他们在跷跷板两边震荡，始终无法保持真正的平衡。他们也身处糟糕的应对中，但在情绪的风浪中却越发无力。

正因如此，他们更需要掌握情绪的平衡技术。这需要他们识别情绪背后的不合理思维，学会恰当的认知重建和问题解决。让思维不再加剧情绪的波动。

他们需要监控自己的情绪，理解自己情绪的变化方向。在此基础上，写下具体的情绪监控日志，安排具体的情绪处理方案，增强自己的情绪调节能力。

他们也需要稳定的生物钟。这反映在睡眠上，即有规律的睡眠和活动，对于他们尤其重要。他们脆弱的生物节律，需要有计划地稳定修复。在坚持稳定作息计划的基础上，他们可以安排合理的人际交往。

他们要理解自己的脆弱感，找到呵护自己的方式。特别是很多双相障碍患者，有很强的成就动机。而成就动机给他们造成压力，压力加剧了他们的脆弱性。这就需要修正他们的成就目标，让他们觉得现实可以调节。

同时，社会也需要对他们有足够的尊重和呵护，让他们有信心去重建自己的情绪平衡与人际网络。而不是在好奇和嘲讽冷漠中任其迷失流浪。

每个人的生命，都有其脆弱迷惘的一刻。也许一点儿柔和的光亮，就能让他们重新丰满起来。

不敢进教室的女大学生

——令人生畏的社交障碍

小玲，今年21岁，女，大学三年级。这几年的大学生活她是怎么熬过来的，令人不可思议：她足足有两年时间没敢进教室，书几乎全是在宿舍里自己读的，有时抄同学的笔记，有时则靠同学给她做的录音。尽管这样，她的成绩仍是绝对优秀的。如今，要下工厂实习了，她再也无法回避。因为没有实习分数就不能毕业，这是学校明确规定的。不得已，她咬牙走进了学校的心理咨询室。

具体情况是这样的，从她入学不久，便有一种特殊的感觉，总觉得自己的身体在颤抖，这种颤抖不仅使自己烦躁不安，而且使其他同学也坐立难安。她始终觉得从自身的肌肉中发出的微弱颤动，有如电波一样传递到她的室友同学，然后再通过她们依次地传遍全班同学，结果导致课堂上的无声骚动，甚至连站在前面的老师也受到这种颤动的冲击。每当此时，她窥视左右、前后，那些同学无不对她横眉冷视，一个个从表情上、行动上，甚至一颦一笑、一皱鼻子、一抬腿，无不都在表示对她的抗议。于是，她紧张极了，只好躲在教室的一角，战战兢兢地听课。她常常问与她坐在一起的同学：你是不是感到颤动？当同学回答否时，她便以为这位同学是不好意思揭穿，以免尴尬。周围环境越静，她自身颤抖的体验感越强，只有当她进入迪斯科舞厅时，才有少许的安宁，但即便在这种狂欢的时刻，她也认为，任何一个人的舞动节奏都是和她肌肉的抽动节律相关的。

小玲勉强坚持学习了三个月，就再也无法进入教室和任何一个公共场合了。同学们都知道她有“怪脾气”，但由于她为人厚道，什么事都谦让，宁肯委屈自己，所以室友们都愿意为她办点儿力所能及的事，但几乎无一人知道她是个严重的心理疾病患者，而且会主动找心理咨询师进行咨询。

在如今的大学生群体中，患有社交障碍的人占2%~3%，在每三个社交障碍者中，就会有一个达到恐惧的程度。这些患者明知自己不该怕，可就是无法控制，一般都会承认自己有心理障碍。通常，心理咨询师治疗心理疾病，特别是社交恐惧症，往往以行为疗法为首选，且相当有效果，但也有某些顽固的社交恐惧症，必须通过分析领悟疗法才能复原。震颤恐惧、做贼恐惧就需进行心理分析疗法。

震颤恐惧症是怎样发生的呢？心理咨询师为小玲作了心理恐惧的原因分析。近期原因是她在入学当天晚上，宿舍8位同学彼此都不熟悉，都是背井离乡，都有说不出的想家和难以适应的心情。小玲住在双层床的上铺，翻来覆去地睡不着，住在她下铺的同学也睡不着，也不停地翻身和唉声叹气。她以为下铺的同学是受她翻身引起床铺的响声影响的，心里感到不安，于是就尽量不动身体，平卧仰视着天花板。她越不动，肌肉越紧张，紧张使肌肉出现细微的颤抖。由于下面的同学不停地翻身和叹气，她也就越发地自责。白天，两个人对此谁也不作解释，如此持续了三天，她的震颤恐惧心理就形成了，一到晚上就不敢上床，只有大家都睡熟，她才悄悄地爬上去。

难道这就是她的根本致病原因吗？心理咨询师又对小玲做了联想回忆法，即通过上述的经历，诱导她联想出早年的生活经历，即震颤恐惧的远因。她在自由联想中说道：“那年只有十来岁吧，爸妈和我住在一间八平方米大的小屋里，我们三个人睡在一张床上。爸妈的动作以及床铺的响声，时常把我惊醒，我只好蒙上头装睡，身子一动也不敢动。我只觉得自己的身体随着爸妈的动作节律而颤动，直到他们入睡后，我仍好久不得安眠。为此事我十分难过，有时恨妈妈为什么老是去招惹爸爸，他是个教师，每天从早忙到晚够累的了。”

现在小玲的震颤恐惧症的由来，应当是很清楚了。少年的体验，青春的躁动，而床铺的咯吱声则作为一种条件刺激。通过心理分析，她得以领悟，于是震颤感慢慢消失了。

恐惧的真实原因，是处于青春早期的女孩，不能再和父母睡在一间卧室内。而作为父母，也应注意自己在孩子面前的行为。没有居住条件的，应当改换做爱的时间，因为并非只有在夜晚才是夫妻恩爱的专利时间。

（资料来源：作者根据相关资料改写）



评析与思考

青春期男孩不会像女孩那样敏感细致，而且大多数男孩到一定时期，可通过遗精或自慰的方式得到发泄，不会像女孩那样产生性压抑，以致形成恐惧性心理疾病。就本案例病症的外表，谁能想到其根源如此之隐秘，一旦被剖析开，又有谁能说不是因为这种



潜意识在作怪而又能找出更合适的心理解释呢？

延伸阅读

大学第一课：会生活比会学习重要得多

大学应该学什么？这个问题到网上一搜，肯定会有一堆文章跳出来，如英语要学好，计算机考试要过关之类的。但今日不同往昔，很多人在大学不曾注重的东西，毕业后进入社会依然是个短板，甚至还会影响自己未来的发展和生活幸福感。

有这样一则新闻，一位高考状元的妈妈写了一封长信叮嘱儿子各种生活细节，如衣服怎么洗、洗衣粉放多少。很多人觉得可笑，这么大的孩子连这些都不知道啊？大学，作为一个人18年来第一次离开家独立生活的开始，会生活比会学习要重要得多。学会生活，才是关乎自己未来有序、幸福的关键。

第一，理财与记账。第一次带着好几千元甚至上万元游走江湖时，我内心激动得不得了。该怎么合理消费、有计划地花钱是门挺大的学问。要不要天天记账？该不该把钱平均分配到每一天？遇到很贵但喜欢的东西该怎么办？如何做到月底不借钱？这门学问，值得你马上学一学，否则月底饭卡没钱，交女朋友都没资本了怎么办？

第二，得体的穿衣打扮。大学生，特别是大学女生很重要的一门功课，就是穿衣打扮。很多人说“学习才是关键，不要光顾着打扮”。这句话放在过去是对的，而如今却不同了。现在的企业很注重大学生的社会实践，走进社会，总是穿着卡通衣服或者搭配得乱七八糟怎么行。这也是我当年的弱势，直到毕业很多年都没学会——我上学的时候真的一心扑在学习上啊。

第三，整理内务。在家有勤劳的妈妈，在宿舍就只能乱成一团吗？特别是对男生来讲，这一点尤其重要。整理内务，不仅仅指叠被子，还包括书桌、衣柜甚至整个房间，以及换洗衣服叠整齐等。千万别觉得这是女孩子才要做的事情，养成整洁有序的习惯，无论到什么时候都是有百利而无一害的。

第四，广交师兄师姐。虽然刚进校园，还没完全适应大学生活，但你也可以展望一下未来自己的职业前景。参加一些大三、大四的宣讲会，多和师兄师姐聊聊天，或许这一切可以让你跃跃欲试，找到努力的方向，也可能让垂头丧气的你，重新进行自我定位。总之，提前了解就业市场不是坏事，而且还能督促你尽早地制订实践计划。

第五，社交礼仪。进入大学，就免不了要参加各种社会活动，学校里的各种社团也会让你有机会学习一下成年人的社交礼仪。比如，酒会、舞会、演讲比赛等。你不再是背着小书包，拿着暖水瓶进教室的高中生，你的一言一行，大家都会用成年人的标准

来要求，更何况好的沟通能力是未来真正走上社会所必备的。

第六，学会爱与被爱。在大学里学会爱别人和被人爱，这是非常重要的课题。无论将来毕业之后是否会分手，这都是人生的必修课。爱情是需要实践的。

第七，学会了解社会，了解自己。第一次远离父母拥有自己独立的小天地，为人处世都要靠自己。你需要学会在与他人的相处中，在与社会的互动中，了解社会、了解自己。当然，这件事很复杂，要一步步慢慢来。比如，在坐火车去大学的路上，在报到时与师兄师姐的交流中，在与父母临别的时候。了解社会并不代表立刻去打工，而是要像一个成年人一样，开始独立地处理和解决问题。

大学该如何学习

进入大学后，学习仍是大学生的主要任务，是大学生的主业。对于大学新生来说，解决如何适应大学生活，如何进行大学学习等问题，不仅能使大学生在大学学习中获益匪浅，圆满地完成大学学业，而且能使大学生在大学毕业后的自我学习和工作实践中终身受益，为人生发展创造有利条件。

一、了解大学学习的特点

大学阶段的学习与中学阶段相比，在学习内容、学习方法等方面发生了很大的变化，具有鲜明的特点，表现为以下几点：

1. 学习内容的专业性

大学教育的目的是培养专业人才，大学生从入学就有一个专业选择的问题。因此，专业性是大学学习的一个显著特点，课程教学是围绕着专业的方向和需要开设的，教学的目的是使学生掌握专业知识和专业技能。大学生对自己的专业是否有兴趣会直接影响其学习热情和精神面貌。

随着科技、经济和社会的发展，社会对人才素质的要求越来越高，人才之间的竞争也越来越激烈，大学生想要适应社会的需要，想要在竞争中立于不败之地，仅靠学习本专业专业知识是不够的，还必须培养多方面的知识和能力。在学习中，除了完成本专业的学习外，建议根据自己的兴趣爱好和社会需求辅修其他专业。

2. 学习方法的自主性

在学习方法上，中学时期的老师教学生是“手拉手”领着教，不少同学养成了依赖老师的习惯。大学的学习虽然也有老师讲课，但是老师上课一般是介绍思路多，详细讲解少；抽象理论多，直观内容少；课堂讨论多，课外答疑少；参考书目多，课外习题少。老师讲课主要是讲授重点难点内容，或是自己最有心得的一部分，往往是授课进度比较快，一节课要讲授一章或几章的内容。而且授课之后的理解、消化、巩固等各个环节，主要靠学生独立完成，因此，大学的学习方式更多的是以自学为主，教师只是领进门，作启发性的指导和答疑解惑，而大量的时间要靠大学生自己去支配和决策。这就



需要较强的学习自觉性，而不像中学生那样由老师布置任务、检查和督促。

另外，大学生对学习内容的选择有较大的自主性。中学强调升学，学习围绕高考的“指挥棒”转动，学生的学习活动主要由教师和校方安排，学生没有多少选择余地。到了大学，虽然仍有一些限制，但学生的选择余地很大，很多教师还鼓励学生广泛涉猎各类知识。除必修课外，学校还开设了许多选修课，大学生可以根据自己的需要和兴趣有选择地听课和学习。

3. 学习途径的多样性

进入大学后，大学生普遍感到知识浩如烟海，各类活动繁多，为每个人的发展提供了广阔的天地。用什么样的学习方式才可以处理好课本知识与课外知识、专业学习与能力培养等多方面的关系，是许多大学生深感困惑的问题。课堂教学仍是大学生获取知识的主要途径，但不是唯一途径。随着社会的发展和教学条件的改善，大学生的学习途径非常广泛，如通过互联网学习，听学术报告、知识讲座，查阅图书资料，参与社会实践等途径，大学生在学习过程中既可以吸收消化课本知识，也可以按照自己的学术兴趣去探求获得更多的知识。

4. 学习目的的创新性

21世纪，以高技术为核心的知识经济将占主导地位，国家的综合国力和国际竞争力越来越取决于人才的知识创新能力和科学技术的应用程度。“创新是一个民族进步的灵魂”，在校大学生作为未来社会建设发展的主力军，培育自己的创新意识，提高自己的科技创新能力，是大学生成长成才和社会发展的需要。大学教育的根本任务之一就是重视培养学生具备会思考和探索问题的本领，创新就是要求大学生在学习过程中对书本结论之外新观点的寻求和钻研，就是要求大学生不但要掌握所学的知识，而且要掌握知识的形成过程，了解学科发展状况，存在的问题以及解决这些问题的可能性，不断掌握科学的方法，培养独立思考探索创新的精神。而死记硬背，墨守成规，缺乏灵活性、创新性的大学生将会感到压抑和不适应，也会逐渐被社会所淘汰。

大学生学习的以上特点，决定了大学生学习必须由在教师指导下的学习向自主学习转变；由接受型学习为主向接受型、创造型相结合的学习转变；由运用模仿性思维为主向运用创造性思维为主的学习转变，才算真正掌握了大学学习的特点和规律，为以后的成功奠定较好的基础。也正是由于这些特点，使得大学阶段的学习有别于中学阶段的学习，而显得更加丰富多彩。

二、如何适应大学的学习环境

1. 调整心态，明确任务

在高中学习期间，一些家长和老师经常用“高中的学习是苦一点儿，累一点儿，没有时间玩，但考上大学就好了，学习任务轻，玩的时间多”等类似观点来教育学生。这样一来，就使得很多同学进入大学后，没有把学习作为主要任务，在学习上投入足够的精力，而是将大部分的时间与精力用在休息、娱乐和发展个人兴趣爱好上，其结果

是不少同学专业学习成绩一团糟，一些本是高分进校的同学严重退步为班级倒数几名，部分学生的考试成绩经常是“大红灯笼高高挂”，不得不留级、退学。据近几年高校统计结果表明，大一已成为学生考试不及格的“重灾区”。与高中相比，大学的学习任务并没有减轻。因此，希望大学新生抛弃“该好好休息一下”的错误想法，及时调整心态，尽快转变角色，充分认识到学习在大学生活中的重要地位，进而确立学习是大学生首要任务的观念，将主要精力投入大学的学习当中。

2. 更新目标，合理定位

新同学进校后，应根据自己的目标和具体情况，进行合理定位，确定好远期目标和近期目标、主攻目标和附带目标，不能不切实际地“眉毛胡子一把抓”。

3. 尽快掌握学习方法

要尽快熟悉上课地点和学校相关学习场所的利用情况，如图书馆的开放时间，自主学习中心的开放时间以及能提供的相关服务等。还要认真了解本专业的公共课程、专业课程、专业基础课、专业通识课、选修课的设置情况，了解本专业培养目标、培养计划和获得毕业证书的必要条件，做到有的放矢。要充分利用教学环节，紧跟教师思路，主动预习，适时做好笔记，做好课堂和课后作业，及时自觉复习等。

4. 合理安排学习时间

新的学习方式为学生安排时间提供了较大的自由度，为了避免大量时间被虚度，新生可以认真制订一张时间计划表，合理确定表中各个时间段的学习内容，努力提高单位时间内的学习效率。

三、对大学学习的另外一些具体建议

1. 学会自学

大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是学习思考的方法，培养举一反三的能力。到了大学阶段，老师不再像中学老师那样一次又一次地重复每一节课里的关键内容，而是充当引路人的角色，学生必须自主地学习、探索和实践。因此，每个大学生都必须加强自学能力的培养和自学习惯的养成。在校大学生培养自学能力要做到以下几点：树立自主学习观；自学要有计划性；自学要有时间性，即要有时间保证；要善于利用各种手段和资源；要善于向教授、专家、身边的同学学习，交流和讨论各种信息；要学会利用互联网等学习方式丰富并拓宽自己的知识领域。

2. 善于利用图书馆

学生要能够在课余时间到图书馆继续进行综合性和持续性的学习。首先，图书馆是学习的好场所。一是图书馆有安静的环境，适宜潜心学习。二是图书馆作为知识的海洋，拥有丰富的藏书并使人产生求知的欲望。三是图书馆有课堂所学知识的延伸和课堂以外的各种综合性知识。大学生写论文，进行学术研究，参加论文答辩，甚至做作业都可在图书馆查阅文献资料。其次，图书馆所藏文献类型，其收藏的出版物大致可分为六类：图书、期刊、文献资料、微缩资料、视听资料、数码资料。再次，如何使用图书。这就需要有一个选取资料的标准。一般来说，有四个标准：一是必要的资料，就是解决课



题不可缺少的资料；二是真实的资料，就是可靠的、准确的资料，都要有确切的出处；三是新颖的资料，就是不陈旧过时而与别人重复的资料，因为只有新颖的资料才会证明新颖的观点，只有观点新、资料新才会有创造突破；四是充分的资料，就是能足够证明论点的资料，使论文的资料在质量和数量上都达到丰富。此外，找到资料必须阅读，一般采用精读和略读相结合的方法。最后，善于利用专业网站查询，如中国期刊网，可以查到很多相关文献。

3. 注重知识的积累

积累的方法多种多样，对学生来说，主要有这样几种方式：一是心记，即记忆。有些东西如英语单词、著名诗词、科学公式、定理等必须熟记。二是做读书笔记、札记等。记读书笔记有摘录式和评注式两大类。三是做资料卡片。这三种方式对知识的积累都大有裨益。

4. 引导学生自主探究式学习

我们推出研究式自主学习培养方案，引导学生自主性设置问题，提供探究式的指导方法和学习平台，发挥学生学习的主动性，使学生的科研素养和实践动手能力不断增强。每年四百多名院内新生进入实验室；三个春秋，院内外千余名学生走进电子信息学院电工电子基地，完成电子设计大赛培训。进入基地培训的学生，由最初的摩拳擦掌和跃跃欲试很快被一个个无处着手的错误和一次次“莫名其妙”的结果击倒，但在老师的引导下又一步步地成长蜕变。李某在老师的指导下，通过自主学习，系统整理知识脉络，研究基于FPGA的FFT算法，不断优化，最终实现了效率较高、资源利用最优的算法，完成了“音频信号分析仪”系统设计。陈某某分析性能、价格、功耗、稳定性等一系列参数，找寻更优方案，总结前人在频率测量方案上的缺陷，提出并实现了一种混合测频的方法，将测频精度提高了几个数量级。唐某某尝试使用专业延时芯片与FPGA等效采样算法相结合的方式，将等效采样率提高了10倍，并在多个方面获得了新的突破。一位学生说：“这种研究式的自主学习，利用一切资源，从书籍、论文、网络中获取相关信息，在不断学习和实验中强化对知识的理解，迸发出新鲜的思维火花，让我们惊喜不已。”

红线不能踩

——学霸替学渣考试作弊将入罪

亲爱的同学们：

《刑法修正案（九）》从2015年11月1日起施行。其中这些行为将被判入罪：校车客车司机开车超载或超速；学霸替学渣考试作弊；幼师虐待小朋友；用微信编造、传播虚假信息；辱骂、威胁法官；撒泼耍赖打警察；医闹维护权益；私藏恐怖主义禁书。

其中有一条内容特别醒目，“学霸替学渣考试作弊”属于犯罪。没错，从2015年11月1日起，国家将组织考试作弊，替考和请人替考，使用伪造、变造或盗用他人身

份证等行为都纳入刑法范围，违者将受到法律的严惩，特别是在校生将面临被学校开除学籍甚至被判入狱的严重后果。

做辅导员这么多年来，总有同学由于各种原因铤而走险，考试作弊，轻则留校察看，重则开除学籍。经过反复教育，大家对考试作弊的严重后果已经了解得比较清楚。然而，对于替考的概念却模糊不清，甚至有人认为这是在做兼职。因此，一方面碍于情面，另一方面出于利益考虑，一些学霸选择铤而走险，替人考试，侥幸地认为发现了大不了考试不及格而已，且与自己无关：我们是学生，处分最多是批评教育而已，不会太严厉的。同学们，这种观念属于严重的认识错误，在此我郑重提醒：替考也属作弊，轻则开除学籍，重则触犯刑法，将被判入狱。

所以，再次郑重提醒在校大学生们：千万别经不起诱惑，铤而走险替人考试；千万要保持头脑清醒，不能为了一点儿蝇头小利而感情用事，不然，酿成后果会成千古恨。历年来，无数作弊考生的教训就摆在面前，我们作为当代大学生，时代的佼佼者，应该能明辨是非，知道什么事情可为和什么事情不可为。好好学习才是我们现在的本业，最后，祝大家身心健康、学习进步！

大一新生的心理适应与心理健康

一、大一新生的心理特点

刚进校时的新鲜感，让大一新生对大学里的任何事物都充满好奇与探求的欲望，第一次挣脱应试教育的大网让他们急切地希望自由地飞翔。这一学习阶段中，独立意识明显增强，自我角色认知强化，渴望人格独立和行动自由，发展和展示自我的愿望日益迫切。同时，作为班级里的一员，这个时期集体意识仍占有重要地位，心理活动受到班集体、团体、寝室、同学的影响较大，从众心理较强，在缺乏引导的情况下甚至会因同学的兴趣而忽略自身的现实状况。

二、大一新生面临的适应问题

在大学第一学期，学生面对新的环境需要对心理进行全面的调整，许多学生在此阶段不能解决好转变的问题，容易陷入心理困境，从而导致整个大学生活的失败。因此，在这个阶段，学校应该针对学生的心理需求开展工作，帮助引导学生完成心理过渡。一方面，要开展学军训教育，使他们在生活规律的养成方面取得良好效果；另一方面，要加强入学教育，包括心理健康教育、适应能力训练等。在这里我们尤其要厘清大学新生面临的几个适应问题。

1. 适应内环境

大学相对于新生，就是一个全新而多变的具体环境。在这个环境中，大学新生需要首先应对的是对自身的适应。包括自立、自律的建立，自我意识的培养和约束，人格的



确立与人格魅力的彰显，正确的价值观、人生观的确立与展现。

2. 适应外环境

大学新生自踏入大学校园起，几乎需要与其自身适应同时应对的，是他们对他人和社会的适应，即外环境。这一部分包括适应学校，适应社会，适应同学和老师，适应与父母的分离等。

大学生的适应过程也是一个贯穿大学整个过程的动态过程，动态就意味着反复，反复就意味着心理行为与其所处教育环境关系的协调与失调的冲突。而从不协调到协调的转变就意味着递进，递进就意味着适应的升级、发展，直到超越。因此，大学生的适应教育也是一个循序渐进不断深化的过程，小马同学的事例其实就是一个内外环境适应失败的典型案例。

三、方法

确立正确的人生目标，进而协调好课内外学习和各种关系是大学生心理成长、适应内外环境需要的根本途径。

1. 帮助确立人生目标，明确成长方向

美好憧憬和现实的脱节带来失落感，在重新确立人生目标的过程中，丧失或暂时迷失方向，会导致整个人的行为方式消极颓丧，丧失自信和兴趣，加之周围环境给予的消极评价，使小马对环境的认识也多是择取消极面，学习没有整体的心理健康作为支柱，无法正常开展生活和学习。

在这个阶段，每一位同学可以谈一谈自己目前的状态（行为、思想、感觉），分析外在环境人和物等资源的影响，怎样才能达到自己期望的某种状态，并制订未来大学几年的计划。小马同学的事例就是由于人生目标模糊，不具体而盲动的结果。

2. 激发学习动机，倡导以学为主的行为准则

大学生正处于心理迅速发展并走向成熟的阶段，对自己将会成为什么样的人没有太清楚的认识，缺乏良好的自我认同与自我规划。很多学生对自己不满意，也为自己不是理想的自我而烦恼。人生目标处于游离不定状态，更难以确定明确稳定的学习目标，学习动力受到影响。在这个阶段，要加强心理分析，促进理想与现实的结合，及早使在应试教育中以成绩为奖励而学习的外在动机，转化成为自己具体且长远的职业目标而学习的内驱动力，并根据每个人的情况挖掘其学习的原动力。

有了学习动机，还要努力培养形成对学习的兴趣。兴趣会推动产生了解和实现的愿望，从而形成学习的动机。同时，学校要创造各种外部条件，满足个体学习的需要与兴趣的保持和升级。

了解社交恐惧症

社交恐惧症是大学生常见的心理疾病，患这种心理疾病的人意识清楚，心里明明白



白，分析问题、解决问题的能力都不差，可就是对某事、某物或某人有莫名其妙的紧张和恐惧感。之所以说“莫名其妙”是因为他心里明明知道没什么可怕的，可偏偏心不由己，怕得要死。人是社会的人，交际是适应环境的重要手段，不敢与人交往，就叫社交恐惧症。本来恐惧是人们的一种正常情绪，但若这种情绪影响到一个人的正常交往，使一个人从此与他人、与世界隔离，就是一种严重的心理疾病——社交恐惧症。

社交恐惧症的典型症状：不敢见人，与人交往时面红耳赤，神经处于一种非常紧张的状态，与人交往时，对自己的言行和举止过分敏感，生怕在别人面前丢丑。他们越是害怕，就越是无法控制自己的失态行为，反而在别人面前异常紧张，极不自然。他们越是提醒自己不要脸红，偏偏越是红得厉害。这样不自然的面部表情和行为通过反馈更加强了紧张意识，形成恶性循环。长此以往，会使他们对交往情景形成一种条件反射的害怕心理，以致变得神经质。社交恐惧症产生的原因，一般有以下几种：一是性格所致，患社交恐惧症的人一般来讲性格比较内向，胆小、孤僻、敏感、退缩、依赖性强、不善言辞，在与他人交往中一般处于被动地位；二是交往中过度在意自我形象，唯恐言行有误，被他人耻笑，致使心理负担过重；三是与人相处过程中，有过不愉快的情绪体验，这属于挫折性的恐惧症；四是青春期性的萌动和成熟，社交恐惧症在青春期的发病率高于成年人，青春期的社交恐惧症往往首先表现为异性恐惧症，再由异性恐惧症发展泛化到对所有人的恐惧。

患了社交恐惧症是令人非常苦恼的，这种心理疾病既影响工作、学习、生活，又影响正常的人际关系。不过，这种纯属心理紧张造成的心理性疾病，并不直接威胁人的生命和健康，甚至不影响正常的智力活动。目前，有许多行之有效的方法可以治好这种心理疾病，所以患上这种病的人也不要过于悲伤和烦恼。