本书基于大学生面临的心理问题分为4个部分：心理适应问题、心理发展问题、心理障碍问题、危机干预。按照四个层次进行编写：大学生在读书期间可能遇到的常见的心理问题有哪些？其心理学背景和知识点是什么？辅导员的解决时易出现困惑是什么？辅导员应如何从心理学的角度进行有效的应对？

这本书比较实用，如书中常见的问题“如何面对吵闹的室友”“学习适应问题”等等都是比较常见问题，对辅导员开展工作有借鉴意义。