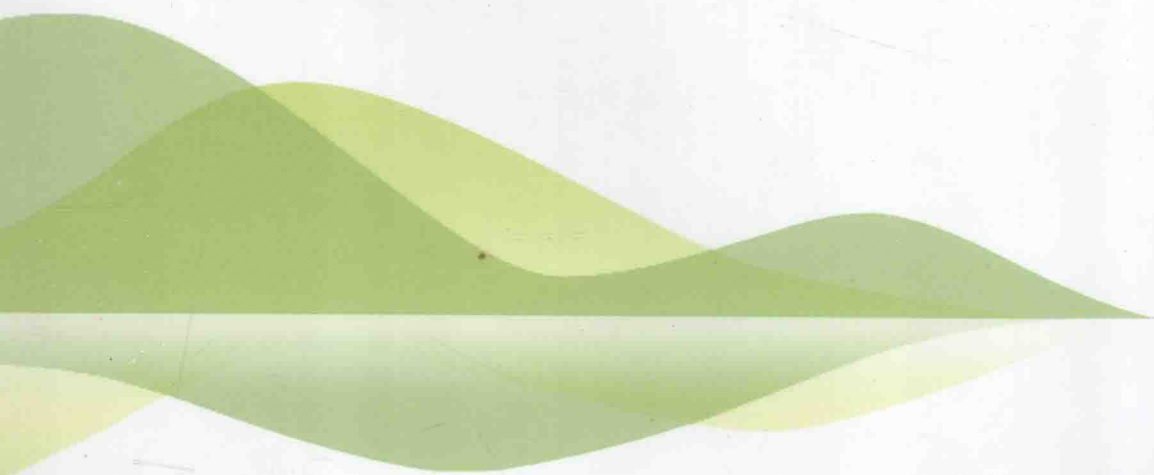


健康之路 从心起步

大学生心理调适与发展

The Road to Mental Health
on College Students' Psychological Adaptation and Development

朱坚 王水珍 主编



科学出版社
www.sciencep.com

健康之路，从“心”起步

——大学生心理调适与发展

朱 坚 王水珍 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以心理健康教育的精髓——自助助人的理念为指导,将本书分为自助篇和助人篇:自助篇从大学生面临的自我探索、生涯规划、时间管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪管理、生命教育等8大重要人生课题入手,对这些课题进行分析,并提出多种心理调适、改善关系的方法和策略;助人篇,主要介绍助人的基本技巧,以案例的方式介绍学校心理辅导的实施途径。

本书围绕大学生的身心发展特点与生活实际,形式新颖、生动,内容通俗易懂、实用性强,既可作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生心理保健的读本,还可以作为大学朋辈辅导员业务学习的参考书。对于广大教育工作者与学生家长,本书也不失为一本有价值的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

健康之路,从“心”起步:大学生心理调适与发展/朱坚,王水珍主编.
—北京:科学出版社,2010

ISBN 978-7-03-028951-3

I. ①健… II. ①朱…②王… III. ①大学生—心理卫生—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176294号

责任编辑:童安齐 王纯刚 / 责任校对:王万红
责任印制:吕春珉 / 封面设计:徐成钢 耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

百善印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2010年9月第 一 版 * 开本:787×1092 1/16
2013年7月第八次印刷 印张:16 1/2

字数:373 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈百善〉)

销售部门电话 010-62134988 编辑部电话 010-62137026 (HB08)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编委会

主 编：朱 坚 王水珍

副主编：姜洪友 杨雪龙 李 娟

编 委：（以姓氏笔画为序）

王水珍 王红梅 朱 坚 李 娟

杨雪龙 张英萍 张佳晶 张 喆

周红霞 施丽君 姜洪友 徐 颖

序

近年来，我读了不少大学生心理健康教育的好书，浙江师范大学这本《健康之路，从“心”起步——大学生心理调适与发展》就是其中之一。

浙江师范大学对大学生的心理健康教育工作一直高度重视。早在 1984 年，在浙江师范学院团委的支持下成立了心理咨询所，配备独立的办公场所及设备，在李伟健老师的带领下开展了对学生的心理健康教育与咨询工作。二十多年来，学校的心理健康教育工作已经逐步形成了全员参与、全程指导的格局，2006 年被评为“浙江省高校心理健康教育示范单位”。《健康之路，从“心”起步——大学生心理调适与发展》是该校近年来心理健康教育工作的一项成果，是一群长期致力于大学生心理健康教育工作的老师们聆听大学生心声、感受大学生苦与乐、给予大学生最大程度理解后的思想结晶，是馈赠给新大学生们的精神礼物——希望大学生们走好大学路，唱好青春歌。

要编一本书不难，要编一本学生喜欢且有用的书就不容易。通览全书，该书有几个鲜明的特色：第一，体现互动性。该书是师生们共同合作的结晶，学生们将自己在大学期间的心理困惑以日记的形式展现出来，容易引发大学生们的共鸣，让学生们带着问题去阅读。第二，突出实用性。该书内容贴近学生实际，让大学生在体验中学习，在学习中感受，在感受中触动心灵深处，从而有所收获。没有高深的心理学理论，用朴实的语言来阐明进行心理指导的具体方法，既有案例分析，又有体验式的活动设计。第三，强调创新性，尤其是该书体例和结构的创新。在体例上，各章节以“问题解答”的方式，把心理健康教育工作的活动形式融入其间；在结构上，全书分为自助篇和互助篇，突出了心理健康教育工作的助人和自助的原则，自助和互助相结合，心理健康教育才能相得益彰，从这本书的结构也可以管窥该校心理健康教育的正确理念。第四，该书展示了积极的心理学观，贯穿全书的是爱、和谐、幸福和动力，有利于大学生成为学习的主人、人际关系的和谐者、积极情绪的朋友和生命航船的掌舵人。

我从来反对消极心理学观，当我看到某些媒体片面地报道我们大学生心理不健康人数达 30%、50%甚至 70%的时候，曾风趣地对教育部某副部长和某司长表态：不如把我们的学校统统改为精神病医院；我也曾严肃地接受《中国教育报》记者的采访，发表了“心理健康教育的路一定要走正”的声明。积极心理学是人类和谐、幸福和力量的科学，它在世纪之交掀起，它研究人类积极的心理，关注人类的健康幸福，倡导心理学的积极取向。它既是理论心理学的革命，又是实践心理学的精华。我在今年 8 月 7 日出席了清华大学举办的首届中国国际积极心理学学术大会并致了辞。我感谢清华大学召开了这次积极心理学学术大会，更希望我国大、中、小学的心理健康教育更好地走上正确的轨道，我还期待我国广大的老百姓积极乐观的生活、缔造快乐的人生、追求真正的幸福。而今天，浙江师范大学的《健康之路，从“心”起步——大学生心理调适与发展》正体现了积极心理学的特点，这令人钦佩。

大学是人生这场漫长旅途的一个重要驿站，直面大学生生活的各种困惑和烦恼，是青春的必修课；直面社会大课堂五彩缤纷的现象和人生道路，是生涯规划的契机。为引导大学生追求求真务实、健康幸福的人生，就需要加强心理健康教育，倡导和谐心理。中央有关文件也指出：和谐凝聚力量、和谐成就伟业。我相信旨在为青春护航的《健康之路，从“心”起步——大学生心理调适与发展》，作为和谐、健康、幸福和力量的读本，有助于呵护大学生的良好心灵，有助于大学生更好地成长成才，有助于大学生实现青春梦想！是为序。

林崇德

2010年8月10日

于北京师范大学

前言

当书稿一章章成型时，当统完稿看到沉甸甸的收获时，内心充满了喜悦，同时还有点忐忑。本书从开始选题到最终定稿，每位编者都付出了很多的心血。

写一本同学们喜欢看的教材，写一本对同学们有实际帮助的教材，一直是本书编委们的初衷，因此一改传统教材的章节目录形式，对教材进行了不一样的创新，能否为同学们所接受也让我们感到有些忐忑。本书的创新之处在于：

体系上，本书分为开篇、自助篇和互助篇，体现了心理健康教育的精髓——自助助人的理念，它不仅仅是一本通俗读本，还是一本助人手册。开篇对心理健康的重要性、心理健康的标准以及如何维护心理健康等问题进行了简要的阐述。上篇为自助篇，紧密结合大学生的心理特点，从大学生面临的自我探索、学业规划、时间管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪管理和生命教育等重要人生课题入手，对这些课题进行分析，并提出心理调适与发展的方法和策略。下篇为助人篇，主要介绍学校心理辅导的实施途径，包括常见心理障碍的识别与应对、助人者的基本沟通技能、团体心理辅导和班级心理辅导活动课的开展等内容。同学们能在书中找到解决自己大学期间常见困惑的策略，同时能掌握一些助人的基本技巧，对在校期间班级活动的开展或今后走上工作岗位一定会有所帮助。

形式上，本书将学校心理健康教育工作过程中常见的活动形式融入其中，放弃了传统教材的系统性，增加了教材的生动性与通俗性，让同学们置身于活动中去了解、去感悟心理健康教育的魅力所在，同时掌握一些心理学的基本知识。全书形式活泼，内容丰富，自助篇每章以日记的形式开头和结尾，让主人公通过参与学校的心理健康教育活动亲自体验。互助篇以通俗易懂的文字及以具体的案例让同学们更好地掌握助人的技巧与方法。正如北京师范大学郑日昌教授所说，心理素质教育要少一点空洞的说教，增加一些事实、形象或者是情感性的东西，本书所体现的正是这一理念。

本书由浙江师范大学朱坚、王水珍担任主编，经全体编委多次的反复讨论与修改，最终由朱坚、王水珍、姜洪友、杨雪龙统筹定稿，全书插图由李娟负责。全书共分三篇12章，具体分工如下：导言由朱坚编写，第一章由徐颖、姜洪友编写，第二章由李娟编写，第三章由王红梅、王水珍编写，第四章由施丽君编写，第五章由周红霞、姜洪友编写，第六章由张英萍编写，第七章由王水珍编写，第八、九章由杨雪龙编写，第十章由张佳晶编写，第十一章由王水珍编写，第十二章由张喆编写。

在此特别感谢中国心理学会理事长，教育部心理健康教育专家指导委员会负责人，北京师范大学教授、博士生导师林崇德在百忙中为本书作序。

感谢浙江师范大学心理研究所所长、博士生导师李伟健教授在本书编写过程中给予的大力支持和悉心指导。

在编写本书过程中，借鉴、参考了大量国内外心理健康教育的文献资料以及一些专家、教授的理论和观点，书中的一些日记和部分资料由鲁凌云、金思怡、廖庆燕、赵璇、潘维、黄星艳、段海丹和阮梦君等提供，在此一并表示感谢。

尽管我们始终以认真负责的态度来编写，并对书稿进行了多次的修改，但难免有考虑不妥和文辞纰漏之处，敬请多多批评指正。

编 者

2010年7月

目 录

开篇.....	1
---------	---

上篇 自 助 篇

第一章 我是谁.....	15
第二章 我的大学路.....	35
第三章 谁偷走了我的时间.....	58
第四章 做学习的主人.....	78
第五章 解开人际关系的密码.....	94
第六章 在爱与被爱中成长.....	118
第七章 与情绪做朋友.....	140
第八章 打开生命的魔方.....	159

下篇 互 助 篇

第九章 大学生常见心理问题的识别与应对.....	177
第十章 助人者的基本沟通技能.....	193
第十一章 团体心理辅导的理论与操作.....	212
第十二章 心理辅导活动课的设计与实施.....	237
主要参考文献.....	251

开 篇

小故事

一把坚实的大锁挂在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”地一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”

每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棍也撬不开。了解“心”是推开心门的勇气和动力，唯有“钥匙”，才能进入自己的内心，真正认识自己；才能进入别人的心中，真正了解别人。其实心门并非很重，仅需一枚合适的钥匙就能打开，打开心门并不需要很重的力量，它需要的是了解，而刚步入大学校门的你，又对“心”有多少了解呢？高校心理健康教育正是这样一把打开心门的“钥匙”。

本书将从三个维度来进一步增进你对“心”的了解：

开篇中我们将围绕“六个是否知道”来展开论述，旨在为每一位刚步入大学校门的新生量身定做一把适合自己心灵的“钥匙”，全面了解自我；一把叩开他人心灵的“钥匙”，乐于帮助别人。

上篇自助篇助你了解自己的“心”。从大学生面临的自我探索、学业规划、时间管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪管理和生命教育等重要人生课题入手，介绍了普通大学生这些方面所存在的困扰。你不会出现书上讲到的所有困扰，但你可以通过了解这种种困扰，更好地去预防它，也更好地去理解身边有类似困扰的人。

下篇助人篇助你掌握如何去了解别人的“心”的方法。主要介绍了助人的基本技巧，以案例的方式介绍学校心理辅导的实施途径，包括常见心理问题的识别与应对、助人者的基本沟通技能、团体心理辅导和班级心理辅导活动课的开展。

一、你知道心理健康的意义吗

小贴士

有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。

——曾任世界卫生组织总干事马勒博士

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人，尤其对于亟待成才的大学生来说，心理健康的意义远远超过身体健康。这不仅是因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐步减少，还因为现代社会对人的心理素质的要求越来越高，每个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康，心理健康是大学生成才发展的必备素质。

（一）心理健康是大学生身心健康发展的内在需要

1. 不良情绪易于引发生理疾病

不良情绪易于引发生理疾病和“心身疾病”：人在恐惧和悲哀时胃黏膜变白，胃酸停止分泌，可引起消化不良；焦虑、怨恨时胃黏膜充血，胃酸分泌增多，常导致胃溃疡；长期焦虑、愤怒会使血压增高，心脏受损。心身疾病多起因于不健康的心理。

2. 不良情绪易于导致心理障碍

过度或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调，从而导致各种神经症或精神病，例如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者会导致自杀行为的产生。

（二）心理健康是大学生适应社会的客观需要

1. 现代社会要求人才具有良好的心理素质

良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新型人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质，拥有开创、自信、进取、合作的精神，使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质能够协调发展，是现代社会对人才的要求，是大学生必备的心理素质。

2. 变革社会要求人才拥有很强的适应能力

现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战，战胜压力，要不断调节个人心理，使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展，必须拥有健康的心理。

（三）心理健康是大学生成功发展的必然需要

你知道吗？每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷潜力。当一个人拥有自信、情绪积极乐观、意志品质坚强时，能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，人对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用；相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰壁，其智能的发展亦同样会受到阻抑。

二、你知道心理健康的标准吗

心情故事

“我经常在遇到一些事情后，情绪会很低落，比如今天中午我有位室友莫名奇妙的拉长脸，没与我说话，我心里很难受，这是不是说明我有抑郁症呀？”

“我的室友们经常在一起有说有笑的，可是我很难融入他们，很多时候我都有一种孤单的感觉，我是不是心理出现问题了呀？”

“进大学后对自己感兴趣的事情还是很愿意去学习，但是对专业课兴趣不大，学习不进去，是不是也是不健康呀？”

.....

很多人常有这样的苦恼与困惑，到底什么是心理健康呢？

（一）什么是心理健康

关于心理健康的标准，其实是一个较为复杂的问题。因为心理问题不像生理问题，能通过工具或仪器明确地用数量表示出来。目前，心理健康与不健康还没有一个公认的、一致的标准。心理学家英格里斯（H. B. English）认为：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种状态下，能做良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的态度，而不仅仅是免于心理疾病而已。”社会学者波肯（W. W. Bochm）的看法则是：心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。1946年，第三届国际心理卫生大会曾给心理健康下了这样一个定义：“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人的心境发展成为最佳的状态。”世界卫生组织（WHO）在1948年阿拉木图的成立大会上，将“健康”定义为：“健康不仅是没有疾病和残缺，而且应在生理上、心理上和社会适应能力上都处于完好状态。”

虽然人们所站的角度不同, 对心理健康的理解有一定的差异, 但都存在一些共同之处, 那就是: 心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种良好个性、良好处世能力和自我潜能最大发挥的心理特质结构。也就是说, 心理健康的涵义不能停留在适应的层面, 它还包括个体的自我完善和积极的发展。所以, 心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态, 个体在这种状态下能做良好的适应, 具有生命的活力, 能充分发挥其身心的潜能。

1. 心理健康 10 条标准

著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的 10 条标准:

- (1) 是否有充分的安全感;
- (2) 是否对自己有较充分的了解, 并能恰当地评价自己的能力;
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触;
- (5) 是否保持自身人格的完整与和谐;
- (6) 是否具有从经验中学习的能力;
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系;
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9) 能否在集体允许的前提下, 有限度地发挥自己的个性;
- (10) 能否在社会规范的范围内, 适度地满足个人的基本需求。

我国心理学家黄厚坚提出 4 条心理健康标准:

- (1) 有工作, 而且多能喜欢自己的工作;
- (2) 有朋友, 而且乐于和别人交往;
- (3) 对自己有适当的了解, 而且颇能喜欢自己;
- (4) 和环境有良好的接触, 并能运用有效的方法解决遇到的问题。

2. 大学生心理健康标准

大学生心理健康的 8 条主要标准:

(1) 智商正常: 能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件, 也是适应周围环境变化所必需的心理保证, 因此衡量大学生的智力是否正常, 关键在于其是否正常地、有效地发挥了自我效能, 即有强烈的求知欲, 乐于学习, 能够积极参与学习活动。

(2) 自我评价正确: 能保持正确的自我意识, 并接纳自我。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件, 大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时, 能做到自知, 恰如其分地认识自己, 摆正自己的位置。

(3) 情绪健康: 能调节与控制情绪, 并保持良好的心境。其标志是情绪稳定和心情愉快, 包括: 愉快情绪多于负性情绪, 对生活充满希望; 情绪较稳定, 善于控制与调节自己的情绪; 情绪反应与环境相适应, 反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

(4) 人际关系和谐: 能保持和谐的人际关系并乐于交往。良好而深厚的人际关系,

是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，在交往中保持独立而完整的人格，能客观地评价别人和自己，交往态度积极。

(5) 人格完整：能保持完整统一的人格品质。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

(6) 社会适应正常：能保持良好的环境适应能力。个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(7) 意志健全：行动自觉并果断顽强，有自制力。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

(8) 心理与年龄相符：心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

(二) 对心理健康标准的正确理解

第一，心理健康是一个过程，而不是一种结果。个体心理经历着平衡—不平衡—平衡的循环过程。健康不是绝对的、永远的，要自己去调节，增强免疫力。

第二，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续的状态。从良好的心理状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只有程度的差异。

第三，心理健康不是没有困扰。每个人在人生的不同阶段都会有不同的困扰，但是不等于心理不健康。大学生面临成长过程中的各种困扰，可以说是正常的，最重要的是怎么去面对和解决。

第四，心理健康标准是一种理想尺度。它不仅是衡量标准，而且指明了提高心理健康的发展方向。判断时要考虑时代、文化背景以及年龄等各方面的因素，把标准看作是一个不断发展的过程。

第五，大学生心理健康的基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。如果一个人心理不健康，连正常的工作、学习、生活都难以维持，就应该及时加以调整。同时，要注意人格的完善和个性的塑造。

三、你知道心理问题的“前世今生”吗

心情故事

“我又没有精神病，我干嘛要去咨询呀？”

“心理不健康是不是就是有心理疾病呀？”

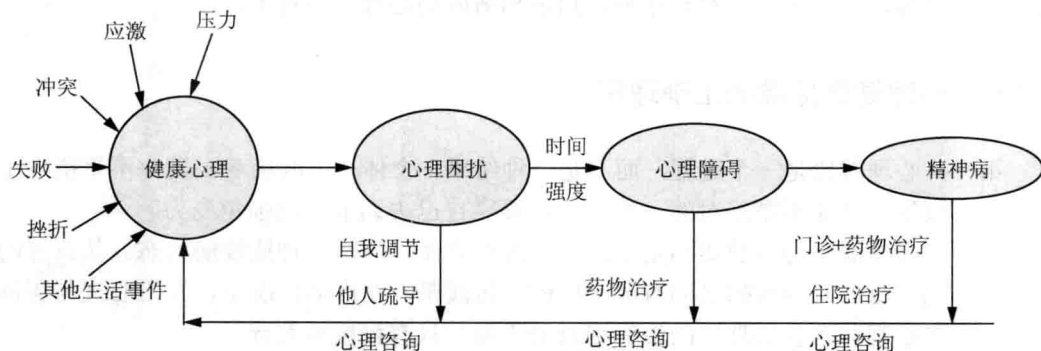
“我很健康啊！我既不想自杀，也不想杀人，我怎么会会有心理问题？”

.....

很多人常有这样的疑问，到底什么才是心理问题呢？

不少人只把精神病、杀人或自杀等严重事件归于心理问题，而忽视了一些小事和细节的体现，认为心理问题只是那些做出极端事件者的专利。事实上，那些极端的例子只是一个人心理问题达到极其严重的程度时的表现。心理问题是普遍存在的，每个大学生都应正视这个问题。如今的大学生比较重视身体保健，感冒、发烧都知道及时看病吃药。可很少有人把心理健康与身体健康放到同等重要的位置。正如某心理学专家所说：“我们都知道身体发烧到 39° 是极限，不看病要出事，可心理发烧到 39° 以上，还能忍吗？一样要出事的。”

为了更好地理解为什么要重视心理健康，更好地了解心理健康的连续性，我们先来看看以下描述心理问题“前世今生”的这幅图：



我们每个人生下来的时候都是一个完整的人，像气球一样是圆的。但生下来后由于受到外界压力、应激、冲突、失败、挫折和其他事件的影响，使得气球被挤扁，处于一种偏态或不平衡状态，这就是“心理困扰”。心理困扰相当于躯体疾病中的着凉感冒或消化不良，我们每个人都会受到这些事件的影响，如果通过我们自身的调节或他人的疏导，随着时间的延长或事情的解决，这种影响慢慢消失，我们就可以恢复到健康心理。

而如果我们对心理困扰没有进行调节或调节不成功，长期受到这些因素的影响或刺激，就会发展为心理障碍，如神经症，它就相当于躯体疾病中的一些难缠的慢性病，如关节炎、慢性胃病等，它们来得慢，去得也慢。如果此时经过药物治疗与心理咨询，也可以恢复到健康状态。

但如果进一步发展的话，就会发展为精神病，此时就需要进行门诊和药物治疗，辅之以心理咨询或心理治疗，特别严重的个体则需要住院治疗。重症精神病类似于躯体疾病中一些会严重影响人生活质量的疾病，如肾病、肝病等，不论它们来得快慢与否，它们去得都较慢，有的甚至需要终身服药。

所以一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，

并且相互依存和转化的连续状态。因此，人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。

四、你知道如何维护心理健康吗

小故事

有兄弟二人，年龄不过四、五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。

等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

把封闭的心门敞开，温暖的阳光就能驱散冷冷的阴暗。

（一）正确掌握心理健康知识

大学生可以通过学习，正确地掌握一些心理健康知识，比如可以：

（1）选修心理健康教育的相关课程。很多高校都已经开设有“大学生心理健康”、“大学生心理学”等课，传授心理调适方法，帮助学生学会自我心理调适。

（2）参加学校组织的心理健康教育活动。目前各高校都会根据学生的实际需要，有针对性地开展讲座、各项心理培训、团体辅导、心理沙龙和心理剧等形式多样的宣传教育活动。

（3）阅读相应的书籍、报刊杂志，比如自助性的书籍有《心灵游戏》、《爱是一种选择》、《登天的感觉》、《抑郁情绪调节手册》、《战胜焦虑》、《与失眠共处》、《遇见未知的自己》等，杂志有《心理与健康》、《心理月刊》、《思维与智慧》等。

（4）浏览网络媒体，比如中国心理网（<http://www.psych.gov.cn/>）、中国心理咨询网（<http://www.xlzx.com/>）、心理访谈网（<http://space.tv.cctv.com/podcast/xinlifangtan>）以及各高校的心理健康教育网站。

（二）对自我进行积极调整

1. 养成科学的生活方式

生活方式对心理健康的影响已被科学研究所证实。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼和休息时间，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑。

2. 充分认识自己与接纳自己

大学生要对自己有正确的估价，既不能自轻自贱、自惭自卑，也不能自骄自傲、自我中心；不盲目与他人进行比较，欣赏自己的独特性，与他人进行比较时标准要恰当；有适当的抱负水平，能根据自己的实际情况制定恰当的目标，注重享受实现目标的过程。

3. 进行积极的人际交往

心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系。

4. 学会管理和调整情绪

大学生应建立理性的认知方式，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。

5. 丰富个人生活，培养自己的各种兴趣爱好

大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。

（三）寻求心理帮助

1. 正确认识心理问题

心理困扰人人有，只是程度不同。大学生活的不适应，考试焦虑，人际关系不协调，恋爱困扰，择业的迷惘，欠缺自信等都是大学生常有的心理困扰，都可以及时寻求心理帮助。如果产生了中度及以上心理障碍或心理疾病，就必须采取科学态度对待，积极配合治疗。

2. 主动寻求心理咨询的帮助

心理咨询可以帮助人们解决一般的心理困扰，可以及时调整心态，协助人们更好地认识自我，开发潜能，使人获得更好的发展。在国内，由于心理咨询的普及面不够，大多数人都不太了解心理咨询，接下来我们开始“心理咨询”的了解之旅。

五、你知道什么是心理咨询吗

小贴士

心理咨询不求教训他人，而求开导他人；
心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策；
心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；
心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；