

大学生如何调适自我

邵速 陈功香 刘在花 编著

山东科学技术出版社

心理医生
与您
对话丛书

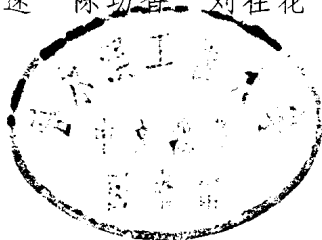


463482

心理医生与你对话丛书

大学生如何调适自我

邵 速 陈功香 刘在花 编著



00463482

山东科学技术出版社

463482



心理医生与你对话丛书

大学生如何调适自我

邵 速 陈功香 刘在花 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话 2064651)

胶南市印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 32开本 7.5印张 159千字

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数:1—3000

ISBN 7—5331—2535—5

R·765 定价:12.30元

图书在版编目(CIP)数据

大学生如何调适自我/邵速等编著. - 济南: 山东科学技术出版社, 1999

(心理医生与你对话丛书)

ISBN 7-5331-2535-5

I. 大… II. 邵… III. 大学生-心理卫生 N. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 39786 号

DM28/16

目 录

适应篇

如何适应大学生活?	(3)
现实,让我如何爱你?	(6)
如何正视自己的差距?	(8)
如何正确的自我评价?	(11)
大学生适应的情绪障碍是什么?	(12)
怎样渡过人际关系磨合期?	(18)
如何充分利用课余时间?	(22)
特困生怎么办?	(25)
如何策划自我?	(29)
心理健康的标准是什么?	(31)

学习篇

如何面对学业失败?	(37)
如何克服考试焦虑?	(43)
如何提高记忆力?	(51)
怎样进行复习?	(58)

恋爱篇

恋爱心理有哪些?	(67)
单相思怎么办?	(74)
如何走出失恋怪圈?	(79)
如何对待性问题?	(86)

交往篇

如何进行交往?	(95)
如何建立良好的人际关系?	(99)
怎样增强你的人际吸引力?	(102)
怎样克服交际中的人格缺陷?	(105)
如何与同学建立友谊?	(108)
如何处理宿舍人际关系?	(112)
怎样与异性交往?	(115)
怎样结好人缘?	(117)
如何消除人际隔阂?	(119)
如何与性格不同的人相处?	(121)
在生活中如何进行弹性交往?	(124)
如何讨人喜欢?	(126)
你知道人际沟通的技巧吗?	(128)

自我矫正篇

如何对待人生挫折?	(133)
如何消除孤独感?	(141)
如何克服和消除嫉妒心理?	(146)
战胜自卑的有效途径有哪些?	(152)
怎样克服虚荣心?	(158)
怎样克服害羞心理?	(162)
如何克服逆反心理?	(166)

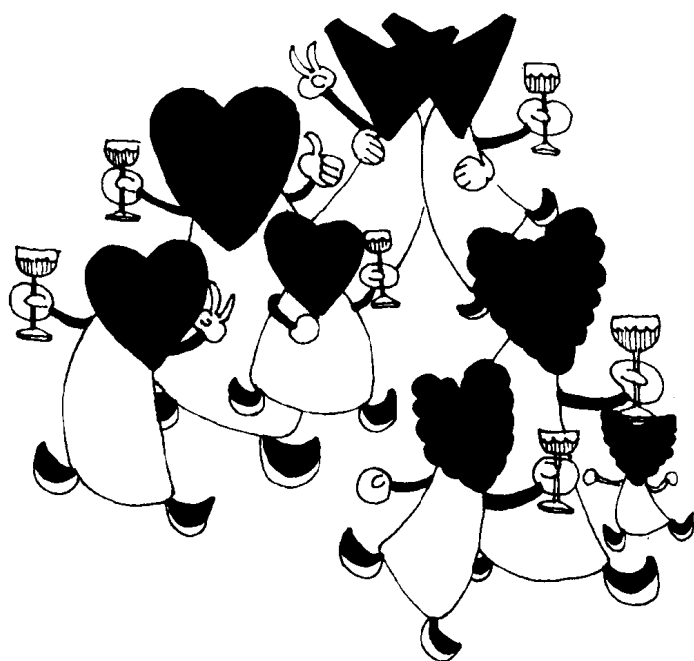
心理调适篇

大学生,你的心为何受伤?	(175)
大学生人格障碍有哪些?	(189)
如何进行自我心理疗法?	(198)

求职篇

大学生择业的内在障碍是什么?	(207)
怎样做好择业准备?	(216)
择业中有哪些情绪反应?	(219)
如何在求职过程中进行自我调适?	(221)
女大学生如何求职?	(223)
如何选择适合自己的工作?	(226)
如何进行自我推销?	(229)
如何准备面试?	(231)

适应篇



如何适应大学生活？

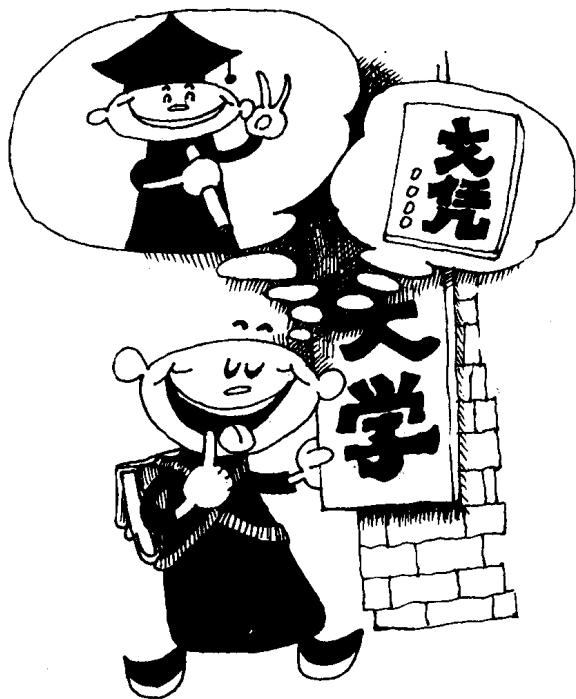
适应,是指个体面临新异刺激时,通过调整自身,作出反应,从而在新的更高层次上达到平衡,即适应新环境。适应的过程是一个不断运动、不断向前发展的动态平衡过程,好比爬山,当我们能够爬 200 米高的山时,下一步我们就要向 300 米高的山进军。一个人能否顺利适应环境,取决于刺激强度的大小,如果刺激强度太大则难以适应,会出现种种适应障碍。另外,由于个人适应能力的差异,每个人面临同样的新环境,适应时间会不尽相同,有的人可能到了新环境,很快就熟悉了,感觉自己游刃有余,而有的人在经过很长时间的的努力之后,仍觉得自己与周围环境格格不入。

大学新生入学之后便面临着适应环境的问题。跨进了大学门槛的学生,犹如刘姥姥进了大观园一样,新奇而又忐忑不安。新老师、新同学,新校园、新的生活方式、新的学习习惯、独具一格的校园氛围,让他们欢喜让他们忧虑。面临一系列新的刺激,他们不知道自己能否适应,能否站稳脚跟,发展自己,对未来充满困惑和不安。

英国作家笛福说:“人的最高智慧,就是适应环境和反抗外来威胁的本领。”大学生们经过高考的选拔,重新组成一个综合素质相对较高的群体。适应了这个集体,意味着自我能

力的提高。适应是挑战,更是机遇,迎接挑战,抓住机遇,让自己“更上一层楼”无疑是一件幸事。

然而现实总让我们变得很冷静。1998年初,中国青年政治学院新闻系做了一次新生调查,近一半同学认为现在大学生活与自己希望相差甚远,无疑难以适应。同样,北京某名牌大学新生调查表明,75%的新生认为自己现在还难认适应或者不适应大学生活,适应成了一个并不轻松的话题。



大学生入校后感觉最大的莫过于学习和生活规律不再同于高中,自己拥有了太多的自由和时间,自由多了反而成了一

种负担。上海交大一位同学在入校不久后的日记中写道：“过去，家长天天催我起床，班主任老师天天要来督促学习。现在，一两个星期见一次班主任也很正常。过去，除了白天的课程要排得满满的外，晚上的自修也有老师检查考勤，有的中学甚至双休日也名存实亡。而现在，一个星期上课的时间就那么几个学时，加上双休日，自由支配的时间有的是，却不知道干什么了”。大学生活给你自由的同时也给了你迷惘。

新生入学后的适应期，人们称之为“心理断乳”，他们要经历一系列“断乳”的痛苦和迷茫，迫切需要老师或来自各方面的指导。而目前，这方面的工作尚不够完备，许多新生摸索大学生活的规律，完全是“摸着石头过河”。“我们最需要的，是科学的指导”。这是他们发自内心的呼声。

柳青在《创业史》中说道：“人生的道路虽然漫长，但要紧处就那么几步，特别是当人年轻的时候。”大一的适应无疑是至关重要的一步，以后几年的发展要依赖大一适应的结果。听一听下面五位学友是怎么说的吧，你也许能得到些启发。

小李：对于大一新生，没有什么希望，只有一句忠告，好好去把握大一的时间，协调心态，端正观念，理想与现实的差距常常令人感到彷徨无助，多给自己一些空间和时间，珍惜美好的一切。

小庞：大一刚入校，少年的轻狂与远大的抱负常常会与初入大学的心境形成反差，当自由出现在你面前时，一向自以为是的你却迷失了方向。其实，大一那一年对大学生涯而言是至关重要的，它会决定着你将走的路。

小纪：请走好大学生活的第一步，好的开端是成功的一半。

小杨:好好读书吧!或许以前总认为在大学不再以学业为重,但事实上,当你面对机遇,面对挑战,面对生存不得不剥下表面华丽的外套时,你才会发现其实你的内心那么苍白无力,你的确一无所有。

小束:不要认为欣赏你便是对你信心的鼓励,不要在自我光环中忘记点亮那盏催你前进的灯火。高度须靠自己铺垫而获得,并非因他人给予而显得丰富。

现实,让我如何爱你?

每一个跨入大学校门的大学生在跨进大学校园并生活一段时间之后,会惊讶地发现自己好像从高贵的天鹅一下子沦为了丑小鸭,心理上的优势荡然无存,睁开眼睛到处是比自己强的同学,“山外有山,人外有人”,“强中自有强中手”。巨大的心理落差让他们沮丧,失望、痛苦不堪。

——某大学98级新生小陈在日记中倾诉到:“我曾在县级市举办的中学生书画大赛中获一等奖,我很骄傲,可当我了解了同学的过去时,感到我的成绩是多么的微不足道,比我优秀的大有人在。我是一下子变笨了呢,还是原来就很笨,而我不知道。生活一下子把我从山顶抛进了谷底,我只有把苦涩的泪流进心里。”

——小刘曾经对未来踌躇满志:“从小到大,我一直是班长,而且有时还兼任团支书,老师信任我,同学支持我,我自信自己的工作还是很出色的。进入大学之后,我希望能发挥我的能力,可是现在我连个课代表都不是,变成了一名普普通通的学生,我感到生活压抑、苦闷,没有高中时代充实和快乐。

——小霞是一个保送生，成绩优秀自不待言，可是期中考试之后，她沉默了：“在学习上，我从来没有为难的时候，进入大学，我同样很努力，自认为比别人付出了更多的汗水，可我的成绩却惨的吓人，第一名对我来说遥不可及，我觉得自己不名一文，没有谁会瞧得起我，我太笨太普通，连自己的强项都干不好。

学习名次的下降和班级内的地位变化给大学生们的心灵造成了冲击。出现上述现象本是自然，大学的班集体汇集了各个学校比较优秀的同学，其总体素质肯定比高中班集体素质要高，可以说是群英荟萃，人才济济。组成一个新的班集体之后，必然会发生一些变化，主要有：

(1)学习名次的升降，有第一名就有最后一名，重新排名必有个高低之分，优劣之别。这无需太在意，名次不是固定不变的。你可以通过调整自己，发现自己成绩差的原因，迎头赶上去。

(2)不可能每个学生都当班干部，一个班级当中，班委名额很少，不可能每一个有能力的同学都能进入班委。现在许多大学实行了班干部轮流制，有能力的同学可通过竞争，获得一个锻炼自己的职位。

作为一个普通人并不可怕，可怕的是自己仍然沉浸在昔日的辉煌中难以自拔。还有部分同学沉浸在对未来的美好遐思中，而忽略了周围的现实生活，在步入大学相当长一段时间之后仍对自己的同学“心里没底”，看不到自己的身边藏龙卧虎，强手如林，自己正一步步的被人超越。不进则退，现实总是无情的。当知道后悔的时候，已经晚了。

一位大二的同学在一次同学聚会上深有感触：刚跨进大

学门槛。我与其他同学一样,也是一幅踌躇满志的样子,然而现实却总对人那么残酷,当我发现自己很普通时,丧失了信心和动力,浑浑噩噩的过了两年,什么东西都没得到,反而连原来的那份“雄心壮志”也没了。面对逝去的青春,我无论如何也潇洒不起来。另一位同学对自己的过去更是痛心疾首:大一的我跟生活作了一次豪赌,赌注的是近一年的青春,结果我彻底的输了,我把这宝贵的一年时间几乎全都荒废了,头破血流之后便知道了教训。

其实,人人都很普通。上苍一定很爱普通人,因为他创造了那么多普通人。一个普通人,就要将自己恰如其分地定位到合适的角色上,因为只有深深扎根在现实的土壤中才能图谋发展,否则只会整日存有非分之想,追求不得,而怨天尤人,长吁短叹。

如何正视自己的差距?

任何一位莘莘学子都希望自己能够得到别人的认可,希望自己在任何事上都能一马当先,这种心理上的“自强必胜绝对化”让他们发现了自己与同学的差距之后难以忍受,自尊心受到了强烈的挑战,痛苦犹如波涛汹涌,心灵的甲板不断倾斜,他们感到生活无情的嘲弄了自己,不知什么时候自己被抛到了失落的岸边。那么,差距来自哪里呢?

1. 家庭经济、社会地位

在崇尚知识、文明的大学校园,谈钱似乎与这儿的气氛不相协条,然而经济无疑是一个人的后盾,作为一个坚实的壁垒竖立在每一位学子的身后,有了钱,意味着你更容易获得一份

工作,更容易出国留学或继续深造;意味着你可以发展自己,不必为学电脑没钱而苦恼;不必为每种证书的报名费而忧心忡忡……钱的作用似乎无孔不入,钱不是万能的,但没钱却是万万不能的。每一个大学生对此都有深刻的体会,他们深深明白钱所意味的一切。

随着同学之间了解的深入,大学生们对这个问题愈加敏感,谁来自农村,谁来自城市;谁的父母做大官,谁的父母开饭店,谁家最有钱,谁家最贫寒成为他们闲聊的一个话题,无意当中一句话会深深的刺伤一颗颗敏感的心灵,他们虽然知道这不是自己的错,也不是父母的错,而且明白这种差距难以弥补,但还是觉得自己的心受到了伤害,感到在同学面前抬不起头来,自觉失去了与同学平起平坐的资格。在感情上,自卑与自尊交织在一起,实感无奈。

2. 容貌和气质

一个人的容貌是天生的,气质也是与生俱来的,与人的高级神经活动有关。容貌和气质都是难以改变的,世上没有两片相同的树叶,世上也没有谁与别人的容貌完全相同。有的容貌俊俏,一颦一笑,一举手一投足都让人赏心悦目,而有的人却相貌不佳,无论如何修饰都让人觉得有某种先天的缺陷难以弥补。大学生们正处于追求异性,希望得到异性欣赏的年龄,他们对美的追求本无可厚非,但如果对自己与别人的容貌、气质的差距耿耿于怀,显然很不值得。容貌决定不了人生的路,也体现不了你的人生价值,何必去自寻烦恼呢?气质与人的高级神经活动的类型有关,虽无法改变,但可以得到掩盖和修补,气质并没有什么优劣之分,任何一种气质都有其优点和缺点,因而更不必为此苦恼。

3. 特长

部分大学生迫于高考的压力,整日忙于学习,面对大学丰富多彩的文艺生活,才发现自己除了学习外一无所有,面对别人的成功和荣耀,陷入一种深深的失落当中不能自拔。其实,特长可以培养,四年的大学生活会是一方坚实的沃土,只要播下种子,认真呵护,就会开花结果,让你也拥有自己的特长。再者,任何人都有自己的一技之长,都有自己特别擅长的地方,只是你尚未意识到,或者没有引起重视,仔细发掘一下,你会发现自己的另一面。另外,许多人的特长已经成为一种专长,经过长时间的专业训练而获得的,因而,不可盲目与别人比较。

4. 学习成绩

部分大学生入学之后,由于没有掌握灵活有效的学习方法,仍以高中的一套办法来应付大学课程,有时会出现努力了但收效不佳的情况,为此深感沮丧。人与人的智商都相差无几,关键在于方法,要尽快转变高中的学习方法,摸索大学学习的有效方法,多跟学习好的同学交流一下,看问题到底出在哪里,然后对症下药,尽快适应新的学习机制。

5. 能力上的差异

什么是能力呢?比较有效的组织一次活动,主持一场晚会,或者考个好成绩都可看作是有能力的表现。有的同学有组织能力,有的同学有交际能力,还有的同学有抽象思维能力。尺有所长,寸有所短,各人能力不尽相同,表现方式也不尽相同,一个人有这方面的能力未必会有那方面的能力,全才毕竟是少数,不可以己之短比别人之长,那样差距自然难以弥补。另外,同学之间的确存在能力上的差距,有的同学有较强