

 公共素质教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育 与心理素质训练

主 编 叶琳琳

公
共
素
质
教
育


北京
师
范
大
学
出
版
集
团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

公共素质教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育 与心理素质训练

主 编 叶琳琳
副主编 马仁听 吴克勤
主 审 刘建新
编 委 陈晓泓 邓 勇 黄俊彬 李 焱
梅晓锋 吴广浩 温贞华 钟剑龙

公共素质教育



北京
师范
大学
出版
集团
社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与心理素质训练 / 叶琳琳主编. —北京 : 北京师范大学出版社, 2016.9 (2017.8重印)

ISBN 978-7-303-21198-2

I. ①大… II. ①叶… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 193279 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 <http://www.bnup.com>
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 15.25
字 数: 428 千字
版 次: 2016 年 9 月第 1 版
印 次: 2017 年 8 月第 2 次印刷
定 价: 29.80 元

策划编辑: 易 新 责任编辑: 宋淑玉 王 亮
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

曾几何时，全社会感叹独生子女的80后既骄傲又娇气，之后的一篇“当80后辅导员遇见90后大学生”又引来对“非主流”、“叛逆”的90后的热议。2008年秋季，高校迎来了首批90后大学生，他们以其特有的生活与行为方式为大学注入新鲜血液。如今，95后已经成为校园的主体，而他们的辅导员们则不乏曾经被认为是“垮掉的一代”的90后……

每一代人都有自己的特点，有显而易见的缺点也有难能可贵的优点，他们用自己的方式行动着、成长着。95后伴随着中国互联网发展长大，是“互联网一代”，然而身处大数据、碎片化、微阅读的信息时代，他们的成长需要更多的真实经历、自我探索、人际支持和心理引导，用他们自己的话来说，他们是“需要大人们更多了解、更多关心的一代”。

成长的过程中，每个人都在适应并学习面对三个世界：第一个是生活世界，如何对待父母、家人以及他人？怎么表达自己？怎样学会生活？这些都要靠家庭和社会一点一滴熏陶出来；第二个是知识世界，这是学校发挥作用的场域，所有与知识范畴有关的都要通过学校教育来完成；第三个是心灵世界，这对个体尤为重要，心灵的世界等于人性的世界：到底要做什么样的人？人的喜怒哀乐的情感为什么会产生？有关人性的东西不像知识那样，通过从无到有的教育可以完成，它是启发性的，需要激发出内在的人性因素，理解怎样做人。

进入大学校园学习生活，变化的环境、不同的身份，不仅是宝贵的人生经历，更是身心发展的关键时期，适时提供心理服务是学校的责任，适时发展心理潜力是学生的需要，《大学生心理健康教育与心理素质训练》就是在这样的条件下酝酿编写的。本书编者均是高校一线心理工作者，他们分别是：北京师范大学珠海分校刘建新、海口经济学院吴克勤、广州铁路职业技术学院马仁听、叶琳琳、吴广浩、陈晓泓、钟剑龙、温贞华、梅晓锋，最后由叶琳琳统稿，感谢他们付出的艰辛努力，以及再版时对内容修改的意见和建议，正是他们的知识和经验构成了本书最有价值的部分。相信本书定能成为大学学子们心理健康发展的好助手。

由于编者水平有限，加之时间有限，本书尚有许多不足之处，还有许多重要的理论问题与大学生实际心理问题有待进一步探讨，疏漏与错误在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2016年7月

内容提要

《大学生心理健康教育与心理素质训练》是专为大学生编写的心理健康课程教材。基于心理健康,从心理发展角度,回应大学生心理需要,内容涵盖大学生活的主要方面及领域,内容主要包括:大学生生活的心理适应、心身问题、需要与动机、学习心理、人际关系、自我意识、人格发展、情绪与情感、性心理、心理危机问题、网络心理与行为问题、精神疾病的识别与防治、职业生涯的设计、职业心理问题等,本书注重引导大学生关注心理、体验成长和完善人格,推动他们的学习生涯、生活生涯、职业生涯的协调发展,体现了全面系统、全程教育的精神。同时,由于本书依据企业发展需要和职业岗位对从业人员心理素质基本要求建构教学内容,依据高职院校性质和学生特点采用行动导向的教学方式,依据人的心理成长规律和团体心理辅导理论设计教学过程,所以具有以下特点:

1. 立足作为“体验式、互动式”的心理健康类课程教材,“以提高大学生的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长”为教学目标,回应大学生的心理成长需要,增强幸福感。

2. 运用团体辅导原理,引导学生体验、感受和感悟,并且结合相关心理学知识的学习,使学生将获取的知识或经验内化为个人的知识,提高适应社会生活和自我发展的主体能力。

3. 依照大学生群体的心理发展特点和规律,通过“一看、二做、三想、四读、五练”,着力建立朋辈互动、互助的心理支持系统,促进学生心理健康发展与心理素质提升。

本书既可作为课程教学使用,也可作为学生自学使用。同时,我们也希望通过此书与广大从事大学生心理健康教育的专家、教师 and 关心大学生心理健康的朋友们相识,共同探讨、共同提高,一起为大学生成长、成才铺就一条健康心理之路。

编者

2016年2月

目 录

项目一 成长的故事——变化与适应	1
任务一：充满变化的生活	1
任务二：心灵的天空不下雨	2
任务三：角色转换与环境适应	3
任务四：转折中的适应	10
任务五：新生活新体验	18
项目二 从“心”认识自己——自我意识与发展	24
任务一：认识你自己	24
任务二：我是谁	25
任务三：那些事那些人	27
任务四：自我意识	29
任务五：在认识自我中发展自我	41
项目三 你—我—TA——人际认识与交往	51
任务一：我们是一家	51
任务二：用心体验，快乐交往	52
任务三：熟悉的陌生人	54
任务四：人际里的心理学	59
任务五：找朋友	67
项目四 心态的力量——压力识别与情绪解码	74
任务一：别放弃希望	74
任务二：横看成岭侧成峰	75
任务三：关于态度的故事	76
任务四：转压为力	80
任务五：挫折也美丽	89
项目五 我们的爱——爱与性	97
任务一：那一刻	97
任务二：我心目中的TA	98
任务三：爱与痛的边缘	99
任务四：爱的学习	103
任务五：春天要做春天的事	115
项目六 智慧生活——生与死	121
任务一：自你离开，后会无期	121
任务二：我的五样	122
任务三：如果还有明天	123

任务四：生命的价值	127
任务五：给生命以时间，给时间以生命	136
项目七 我的大学——感恩与责任	141
任务一：特别的爱给特别的你	141
任务二：大学的成本	142
任务三：感恩的节日	144
任务四：心语行动	148
任务五：我的爱对你说	154
项目八 书山有路巧为径，学海无涯乐作舟——学习规划与创造	165
任务一：学习为了什么	165
任务二：我的未来不是梦	166
任务三：把梦想写进现实	167
任务四：学会学习	170
任务五：我的学习	179
项目九 你是一张网更是一片海——时间管理与网络生活	190
任务一：偷走的岁月	190
任务二：运筹生命的时间	191
任务三：莫为明日悔今生	192
任务四：时间管理	197
任务五：大学一年	202
项目十 做个阳光心旅人——心理健康与日常保健	211
任务一：幸福在哪里	211
任务二：心理健康大家谈	212
任务三：我要飞得更高	215
任务四：心理健康自助餐	219
任务五：我的九宫格日记	229
参考文献	236

项目一

成长的故事——变化与适应

任务一：充满变化的生活

《谁动了我的奶酪》

《谁动了我的奶酪》是个简单的寓言故事，书中有4个“人物”——两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们的心态暴露无遗：嗅嗅、匆匆随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去再寻找，并很快就找到了更新鲜更丰富的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢……



精彩“心”赏

变化——变，化

当代的一位诗人说，“今天，全世界都需要安慰”。《谁动了我的奶酪》的作者斯宾塞·约翰逊迎合了世界性的巨大心理需求，用一个小小的寓言打开了人们的心扉——怎样处理

和面对信息时代的变化和危机,给人带来一种内在的勇气,去直面“软心理问题”(又叫“正常人的心理问题”)——一种每个人都肯定存在的心理障碍。

书中的“奶酪”是一种比喻,它可以被当成我们生命中最想得到的东西,它可能是一份工作、人际关系、金钱、财产、健康、心灵的宁静。

书中的“迷宫”,代表的是一个你花费时间与精力追寻你所欲求的东西的地方,它可以是你所服务的机构或你所居住的社区。

书中四个角色也各自代表了应对变化的不同行为方式。老鼠嗅嗅:能及早地嗅出变化的气息;老鼠匆匆:能够迅速开始行动;小矮人哼哼:因为害怕变化而否认和拒绝变化,这会使事情变得更糟;小矮人唧唧:当看到变化会使事情变得更好时,能够及时地调整自己去适应变化。

我们生活在一个快速、多变和充满危机的时代,每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇,也时常会感到自己的“奶酪”在变化。各种外在的强烈变化和内心的冲突相互作用,使我们在各种变化中茫然无措,先是追问——到底是“谁动了我的奶酪”,然后对新的生活状况无所适从,陷入困惑之中难以自拔。

在当前社会竞争的大环境下,只有承认变化,并尽全力去适应它,才能在不远的将来重新找到属于自己的“新的奶酪”,虽然这是个极其辛苦、危险的过程,但有了这样务实、真切、充足的认知和准备,我们才不会在有灾难和痛苦突然降临时变得手足无措。

任务二:心灵的天空不下雨

第一部分:森林大火

分组:同学排成队伍,然后1-2-3-1-2-3报数,同时留下1名或2名同学单独出来,另有安排。报1和2的同学扮演树木,两位同学面对面站立,相距80厘米,双手向上举,掌心向外,与对面同学的双手握在一起,搭成一个家的形状,然后报3的同学扮演松鼠,蹲在由1和2同学搭成的家下面,每个家里面只能住一只松鼠。这样就是3个同学为一组。

规则:活动中有3种口令,分别为:“猎人打猎”“樵夫砍柴”和“森林大火”。

(1)当同学们听到“猎人打猎”的口令时,扮演松鼠的同学就要立即转移家园,跑到别人的家里,越远越好,要求不能跑到旁边的家里,而扮演树木的同学则不能移动,而单独出来的同学就可以利用这次机会去抢一个家,这样最后还是会有松鼠无家可归;

(2)当同学们听到“樵夫砍柴”的口令时,扮演树木的同学们就要转移位置,跑到别的地方去搭建新的家园,但必须要找到有松鼠的位置去搭建,同样是离自己原来的位置越远越好,不能在自己旁边的松鼠上搭建家园。同样,单独出来的同学就有机会去寻找松鼠搭建家园,同样会有同学单独出来;

(3)当同学们听到“森林大火”的口令时,扮演松鼠和扮演树木的同学都要转移阵地,同时相互的角色可以互换,原来是扮演松鼠的同学,在这个口令下,可以去扮演树木,同样,扮演树木的同学也可以去扮演松鼠,要求是每个完整的家要求有两颗树木和一只松鼠。同样,原来单独出来的同学就可以去寻找机会搭建家园。

时间:10~15分钟

注意事项：强调在活动过程中注意安全，避免在换位中受伤，为了激发同学们参与的积极性，可以对活动中因抢不到角色而单独出来的同学设立一些表演机会等。

第二部分：齐分享，共进步

道具：每人准备纸和笔

分组：8~10人/组

过程：每组围圈而坐，把自己印象中最深刻的，与适应方面相关的过去写下来，然后在组内分享自己当时的故事、自己当时遇到的问题以及自己当时如何应对，然后其他组员根据该同学的经历，结合自己的经历分享自己的看法，如果是自己会怎么去应对等，以此类推，每个同学都在组内进行交流分享并对其他同学的事例给出自己的看法。

时间：20~30分钟

第三部分：分享交流

在平稳的生活中，我们扮演着自己的角色，悠然地过日子，但突然有外在的因素，导致环境发生改变，让我们不得不转移自己的家、自己的位置、自己原来生活的地方，在这种被动的适应中，我们会发现其中充满了竞争，还有一些条件限制，如果我们不够积极主动，可能就找不到自己的位置，被淘汰出局，或者如果违反了规则也会被淘汰。现实就是这么残酷，我们要做好随时面对变化的准备，瞄准最佳方位，以最快的速度抢滩，同时也要有两手准备，万一别人比自己抢先了，自己能很快调整，在短时间内转移目标。如果我们迟钝了，被动着在等，或者随大流，别人跟着跑，自己也跟着跑，位置只有一个，你跟在别人后面，别人争到了，你却是空手而归，最后就会被淘汰下来。

生活中的变化是充满挑战的，你适应了这次的变化，那么你的人生就发展了一步，变化越大，对应的机遇也就越大，所以我们要改变对变化的看法，变化并不可怕，变化如同一场测验，检测我们的适应能力、发展的能力，当然，如果我们适应不了变化，也许我们人生路的方向也会发生变化。

任务三：角色转换与环境适应

大学和中学同是求学的殿堂，但是大学生生活与中学生活真的不一样。开始正常的学习生活之后，最初对大学生活的憧憬与梦想逐渐消退，每人都要跨过一条不算小的“鸿沟”，要面临一段艰难的心理适应期。对有些缺乏心理准备的大学新生来说，他们可能会产生不同程度的适应困难。能否在这个过程中做好充分的心理准备，能否在心理转型与重塑的过程中成功进行大学生角色的转换，将直接影响到大学期间的学习、生活的质量。

案例重现

“我想象中的大学安静而美丽，鲜花盛开，绿树成荫，教室窗明几净，宿舍整洁宽敞；长发飘飘的漂亮女生穿着白色的裙子，抱着书，散步在绿荫小路上；帅气的男生骑着自行车潇洒地从我身边穿过，格子衬衣扬在他的身后；和蔼睿智的老先生在课堂上贯通中外、声情并茂地为我们讲课，我们听得如痴如醉。可是我还没有走进大学校门，就辍了。我来报到的时候，学校正在整修，大门周围围着高高的架子和护栏，根本看不到学校本是什么样子；我的宿舍破旧窄小，又没有空调。来到了这个很一般的学校已经很倒霉了，而且系

是全校最差的一个系，宿舍楼是全校最破的一栋楼，班里没一个合得来的同学。”“高中的时候，我们老师每天陪着我们学习、啃书本，一页课本我们用一周来嚼碎吃透，那过程我们学得多扎实。现在老师一节课讲几十页，下课就走人，没人叫我们去上课，更没人陪我们自习；马上就要考试了，我都不知道怎么复习这么一大堆知识，我跟不上，我担心考不过。围绕着我的是陌生的人、陌生的事和陌生的感觉。我苦恼极了。”



专家观点

进入憧憬已久的大学，这是人生的一大转折。但很多新生却出现了适应不良的问题。适应，是一个人通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。适应也是自我与环境和谐统一的一种良好生存状态。许多大学生都经历了从不适应到适应的过程，适应是心理健康的一项最基本标志。只有适应大学生活的各个阶段，才能采取切实的行动改变自己，才能使自己发展并成熟。



案例分析

今夜难以入睡

——大一新生情绪波动种种

1. 想家心情难以排解

想家是新生最多见的“毛病”，饮食不习惯，生活没人照顾，情感孤独，学业困惑，诸多因素都是想家的诱因，特别是家庭条件较好的学生，思家之情尤甚。

2. 心理落差定位迷惘

有的学生在中学时代是同学的偶像，老师的宠儿；但进了大学之后发现自己非常普通，由此产生强烈的失落感，这种从“白天鹅”到“丑小鸭”的心理落差非常普遍。人们在新环境中，就面临重新给自己定位的问题，而感到苦闷的同学，就是因为在新环境中找不到自己的位置。

3. 人际关系四处碰壁

如何和舍友保持良好的关系？怎样与来自不同地方的同学融洽相处？与异性交往的尺度如何把握？这些问题在进大学后凸现出来。不少新生都在这方面吃过苦头，比如说话不留情面而得罪人；平时太“酷”让人觉得难以接近；事事只为自己着想让人反感等等。造成人际关系紧张的往往并不是一些“大是大非”的问题，而是一些“小事”、“细节”。

4. 怕辜负父母期望，凡事自己硬撑

这类情况多见来自农村或小城镇的学生。全家人甚至全村人都把“盼头”放在自己身上，而来到大城市却发现自己微不足道，于是担心自己会辜负父母、亲朋的期望，情绪焦虑，郁郁寡欢。

这类学生常常遇到事情也不肯向家里人说，“所有问题都自己扛”，这并不是明智的做法，学生应该正确看待自己的能力和亲人的期望，不应对自己要求太多，遇到困难要和家人商量，或者找老师求助，憋在心里容易出事。

5. 说不清楚从何来

还有部分新生常常感到没有原因的情绪低落、苦恼、郁闷、压抑，对学习无所适从，对生活缺乏热情，每天无所事事、苦闷不已。

视角：

大一新生面临的各种变化

1. 学习环境的变化

小学、初中、高中、作为学生的我们一直有一个明确的奋斗目标。小学是考上一个好的初中，初中是考上一个好的高中，高中是考上一个好的大学。所以一切的学习都是以考上一所好的大学为学习的最高目标的。家长和老师管着我们，希望我们进入理想的象牙塔获得新的生活，可是没有人告诉我们如何面对大学的生活。到了大学，才发现很多事情不是原来所想的那样简单。学习不再有人逼迫，环境突然变得异常轻松。考试只求过，60分万岁！自学时间多，人变得自由。学习环境已经和原来的完全两样。

2. 生活环境的变化

很多同学大学以前都是和父母亲戚同住，学习和生活都有监督者。来自城市的子女很多是父母的宝贝，生活自理能力较差，缺乏自己解决生活中问题的能力。并且初高中同学之间的生活条件没有太大的差异，经济条件基本在同一直线上，相差不明显，不会造成同学心理上的压力。可是大学贫富和生活的差异体现得较为明显，农村和城市的学生生活条件相差悬殊。

3. 人际关系的变化

大一新生来自不同的地区，不同的文化背景，每个人的价值观念、生活方式、行为习惯都有所不同，这样多的人在同一个屋顶下生活，不可避免在要面临各种各样的人际关系，或友好相处，或平淡如水，或形同路人。在中学或在中学以前，人际关系的概念更多的是友谊的扩展，彼此之间的利害冲突、矛盾相对要少得多，交往双方是根据个人的好恶来做取舍的。但大学是个浓缩的小社会，文化的冲突、行为习惯的冲突、价值观念的冲突都会呈现出来，在很多情况下，我们必须跟许多我们看不惯的人和平共处，要协调彼此的关系。

4. 对自我认识、评价的变化

在上大学以前，无论是在学校，还是在家里，大多数同学都是出类拔萃的，或成绩优异，或担任一定的职务，或有一技之长，深得同学、老师、家长、亲友的重视、爱戴，生活在一片掌声之中。但进入大学以后，这种优势变得越来越少，跟周围的同学相比，会发现很多人比自己优秀，有的学习成绩优秀、有的体育好、有的文学修养高、有的口才好、有的学生则频频参加各种活动……看看自己才发现什么也没有，班里位置的重新组合、成绩的高低排列、班干部落选等情况都使得部分学生在自我评价上出现问题。

在大学里，对学生的评价也呈现多元化，注重学生综合素质的发展，分数已不再是唯一的砝码，这使得以前以分数争天下的学生无所适从，再加上社会激烈的竞争对高校的影响，使得大一新生容易一时间不知自己该做什么，该怎么做。

5. 心理的变化

进入大学，很多同学已经从一个孩子跨入了成年人的行列。原来幼稚的想法和行为会在大学这个小的社会里变得成熟起来。心理不再像个孩子一样单纯如水，而是有很多复杂

的想法,这也让很多大学生面临心理的困扰。比如说遇到情感问题不知道如何处理,面对家庭经济的压力产生自卑情绪,不知道如何处理好人际关系等等。从高中到大学,可以说面临心理上的转型期,如何正确地处理是我们大一新生需要学习的功课。



专家观点

大学新生常见问题^①

1. 生活适应和自理能力差:南方、北方学生的倒位就学,饮食方面的显著差异和生活习惯的不同,常会造成部分学生的环境应激。就算是地理跨度不大,在饮食和风俗上也会或多或少的有些差异。部分大学生不能在短期内顺利适应,产生的心理应激便会影响其正常的学习、睡眠等活动,从而形成心理问题。另外,随着学生家庭经济情况的改善,大学生攀比衣着打扮,抽烟饮酒,同学之间过生日以及郊游等消费逐渐上涨,已经成为当前高等学校不得不重视的问题。这种情况对于部分家庭经济能力有限而又爱面子、讲虚荣的大学生也会造成心理问题,产生严重的自卑、忧虑、紧张等精神压力,甚至还会引发违法行为。

2. 空虚无聊,没有目标:部分大学新生形容中学阶段的生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”,高考就是前方那一盏最明亮的灯,同学们你追我赶地向着这一目标奔跑,虽身心疲惫但目标十分明确,因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后,天虽已大亮,但高考这盏明灯却也熄灭了,生活中也就失去了目标和动力,周围全然一片陌生的景观,大学生活反倒显得失落和茫然。同时,多数学生高考填报的志愿多半不切实际,于是下车后手里没有了对号车票,前途便无车可搭。从而导致相当一部分的大一新生认为自己“缺乏生活目标,得过且过”;“学习上提不起兴趣,考试及格即可”等。在高层次目标尚未建立之前常出现情绪低落,彷徨迷失的现象在大一新生中较为普遍。

3. 自我价值感的丧失:经过高考拼杀的大学新生,带着良好的自我感觉进入大学校园之后,突然发现自己只不过是大学生中的普通一员。在强手如云的新班集体里,面对新一轮的排列组合,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存,无形中会在一些大学新生的心理上产生一种失落感。同时,高考过后,大家从埋头学习中抬起头来,第一次有机会能够看清彼此,才猛然发现自己和他人之间原来除了学习成绩外,还有其他许多方面的差距。在知识、才艺、人际关系、家庭背景乃至身体容貌等方面不如他人的地方很多。特别是来自农村、山区和贫困地区的学生,或因为家庭经济困难,或因为服饰落伍,或因为浓重的乡音,或因为孤陋寡闻,方方面面难免有使人相形见绌的感觉,总感到“见人矮三分”,于是变得沉默寡言、内向孤僻。在某些学生身上就容易产生自我认识和自我价值感方面的困惑。

4. 学习方法的不适应:对于大一新生来说,尤其突出的矛盾是由应试教育造成的不良学习习惯无法适应新的大学教学。没有了中学里老师的耳提面命,许多大学新生,面对知识的海洋,不知从何学起,难免会产生困惑、迷茫和无所适从的感觉。因此,及时解决

^① 中国高等教育学生信息网。

学什么、怎么学和如何安排学习时间的问題，是大学生尽快适应大学学习生活的关键。也有一些大学新生在学习上有一种“船到码头车到站”的松劲心理，学习动机的强度发生落差，没有正确的学习目标，缺乏较强的学习动力与意志，于是不思进取，得过且过。

5. 人际交往的障碍：不知如何与来自不同家庭、不同社会背景的人相处，是一些大学新生人际交往障碍的主要表现，由此而引发的人际矛盾和心理不适往往给一些新生带来许多烦恼。有的同学稍有不和便恶语相加；有的学生不愿与人交往，也很少参加集体活动，缺少朋友，对外界很少关心，经常把自己封闭在狭小的天地中；还有的学生奉行“我行我素”的处世原则，过分关注自我，注重自我在人际交往中的地位，过多考虑自己的需要，而忽视他人的需要和存在，对别人缺乏关心和谅解，导致了人际交往中的自命不凡和过于敏感挑剔。

此外，有些同学不知如何处理与异性的关系，有的新生受习惯心理影响，对男女交往过分敏感，从而使正常的异性交往不能自然进行，甚至相互隔离。也有的同学过快地将同学关系发展成恋爱关系，过早地沉溺于“两人世界”。也有的陷入单相思而不能自拔，由此产生情感冲突。这些学生大都会出现因人际关系失调造成的焦虑不安、心慌意乱、孤单失落、寂寞失眠、注意力分散甚至社交恐惧等症状。

大学新生入校须先定位

大一新生在入学后普遍存在一些不适应大学生活的现象。大学新生所面临的首先是一个适应的过程，针对这个过程，有几点建议：

第一，要迅速给自己定位。想要在专业知识上深入学习、在学术上有所突破的同学，就要了解本专业研究的概况，并找一些老师开出专业方面的书单，先对所学习的专业有一个全面而宏观的了解。在学好专业知识的同时，还想在学生工作方面有所锻炼的同学，可以到团委和学生会报名参加学生干部的招募。但是，千万不要以为大学4年时间很长，学习和工作兼顾，很有可能什么都做不好。先明确自己是怎么样的个性，要做什么再行动吧。

第二，选择学校社团要考虑个人的特点。在大学里有很多社团，从理论类到文艺、体育类应有尽有。在开学初各大社团“百团大战”般的招新活动中，不要盲目地参加，甚至报上十来个社团。社团活动会对你的个人时间、身体素质和经济状况有一定要求。根据自己的特点和爱好谨慎地选择一两个社团参加是一个明智的选择。

第三，要学会上网也要学会不上网。读大学不上网不行。专业方面的信息和资料，以及校园里各和活动信息都汇集在校园网上，通过网络能节省宝贵的时间。但是，要懂得从网上下来这才叫真正会上网。整天泡在网上聊天、打游戏是极浪费时间的。

第四，花钱要精打细算。大学是一个很好的锻炼个人理财的机会，要把有限的钱花在最需要的地方。

第五，学会独立生活。对大多数学生来说，上大学是第一次离开父母，在生活上能够自理不够，还要能过得好。男生不要等到袜子都能站起来了才去洗衣服；女生也千万不要为了苗条而不吃早饭；卧具、衣服要定时更换清洗；一日三餐不用豪华，但是一定要注意营养。



专家观点

适应变化，内外兼修

在变化面前，有的大学新生适应快，各方面表现可能就突出一些，有的大学新生适应慢，需要比较长的时间才能调整好自己的状态，这中间可能就会感觉很吃力、压力很大，但是总是可以安全度过的，并且获得宝贵的生活经验和难忘的心理历练。因此，也有人把大一这段适应时间称为“心理间歇期”。

在国内，新生首先要克服的是依赖心理，因为不管愿意不愿意、承认不承认，进入大学，离开家庭，你已经是一个完全独立的社会化的人，生活中所遇到的一切问题最终都要靠自己解决，独立生活的心理牢固地树立了，其他问题就可以迎刃而解，其次要认识在新环境里必然必须面对的三大适应问题，理解它们在自己个人生活中意义，做出适合自己的把握，让自己在生活上适应大学新环境，用独一无二的自我体会，引导自己在心理上适应大学给自己带来的变化，并乐在其中。

一、学习方面，从被动走向主动

对于大学生来说，学习还是重要的任务，大家在高中的学习方式相信大家知道是一种被动的学习方式，上课是老师讲，学生听，记笔记，背笔记等，晚自修，老师巡堂监督，学生做着枯燥的训练题，还有早课，在教室里读半个小时以上的书，背课文，背英语单词……在这个过程中，学生都是被灌入知识的机器，放进去了，却用不起来。学生背了很多古诗，让他自己作诗，却一句也说不出；学生背了很多英语单词，让他进行简单的对话，却像结巴说话那样；学了那么复杂的数理化，让他装个灯泡什么的都不会……这些学习方式在大学是不再风光的了，大学学习的内容不是把所有的知识灌输给学生，而是根据学生自己的兴趣选择对应的专业，专项学习，学生学习自己喜欢的技能，并参加学校组织的各项技能比赛等，展示自己的才能，比如装机大赛、物流竞赛、网页制作大赛等比赛都是学生检验自己学习的平台。当然，不少大学新生对专业认识不深，来到大学之后发现专业并不符合自己的兴趣，这些也会出现一些学习方面的适应不良了。

总体来看，大学新生的学习适应主要集中在专业认同、自我定位、学习方法三个方面。有些新生由于填报志愿盲目或者是被调剂的原因，在学习了一段时间后，有可能发现对专业提不起兴趣，看不到本专业发展的希望，自然对所学专业产生不认同感，上课不能集中注意力。很多学生是高中班级的“佼佼者”，但“山外青山楼外楼”，进入大学后有可能丧失了以往“尖子”的地位与优越感，落差较大，难以在学习上找到新的支撑点和成就感。另外，大学学习风格的改变也要求新生转变学习方法，提高自主安排学业的能力。大学课堂容量大，教师讲授比较抽象，加之大学课余时间比较多，自由度大，这让不少学生感到很吃力、无助、无所适从。

对于已经确定的事实，学生如果想着换专业就不太现实了，一来每个专业都有自己的特色，也有自己的难点，就算转了别的专业，一遇到难点，又没有兴趣了，那这样只会耽误自己珍贵的大学时间；二来现在高校对专业的人数有限制，要转专业又转不过去，花费了时间却一事无成，同样是耽误了时间，然后又错过了本专业的学习进度。大家也不用灰

心,每个专业有难点,也同样有自身的特色,学生只要耐心的摸索专业领域里自己的兴趣点,并结合自己的能力和价值观,必要的时候参考“职业人格能力测试”,进行积极有效的学业生涯规划。另外,要明确我们需要做的以及我们能做的就是忠于自己的选择,并让这个选择更有价值。“选我所爱,爱我所选”,不管喜欢与否,都要尽力学好,积极挖掘内在兴趣。对于那些痛失优势地位的学生而言,要端正心态,能够进入大学校园本身就说明了一定的能力,所以就算横向比较不显优势,跟自身做纵向比较也会保持自信水平。同时,在需要的时候学会求助院系老师、同学、心理咨询师等以获得支持。

二、人际交往方面,尽快融入新集体

一项调查统计显示,有34%的学生认为目前最需帮助的是“情感交流”,41%的学生认为“社交能力”的培养更需得到帮助,还有17%的学生“感到孤独”,绝大部分新生都非常想家。可见,新生面临着如何处理人际关系的困惑。

高中时代,大家都是倾向于读书学习,对于人际交往来说是比较少,也是少干扰的,而且同学都是和自己同乡等,彼此的差距比较小,也就没有人际交往障碍了,但大学生的组成比高中要复杂,不同地区、不同信仰和民族的学生走到一起,难以很快建立起兄弟姐妹般的深厚情谊,加之在中学阶段一般都有自己稳定的交际圈,到了大学校园便不急切追求尽快融入新集体,而是与过去的朋友联系比较多。

如果学生一味坚持“自我中心”,相互之间不理解、不体谅的现象也就在所难免。另外,新生初来乍到,彼此陌生,青春期又有“闭锁性”的心理特点,自我保护意识较强,同学之间交往较谨慎,都不愿意主动接近别人,难免产生“知音难觅”的感觉。可靠的故友、亲人都不在身边,只能通过电话和网络联系,自然有了压抑、孤寂和烦闷的抑郁心理。

建立良好人际关系的关键是学会与人交往。交往中应坚持真诚、宽容、平等的原则,尊重他人,保持尊严,捍卫自己的合法权益,不做无谓的斗争,但也不要害怕冲突。除此之外,掌握一定的交往技巧也是很重要的,首先,要学会换位思考。人和人之间是不同的,但却是可以理解的,要努力跳出自己的巢穴,站在他人的立场上考虑问题,这样双方的沟通会变得更加顺畅和温馨。其次,要学会倾听。善于倾听别人的讲话表达了对他人的尊重,因此无形中就会满足对方的自尊心,赢得对方的好感。最后,要积极表达。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬,害怕别人的指责。所以,交往中不要总是批评、指责别人,而应真诚地赞扬和欣赏别人。在不得已批评别人时,也应采用一定的“谋略”,譬如先表扬后批评,或者委婉巧妙地暗示对方要注意自己的错误。

三、集体生活方面,提高自理能力

大家在高中阶段,大部分都是住自己家,衣食住行都有家长老师等承包,大家除了读书,基本就是“饭来张口,衣来伸手”,更别说自己做饭洗衣服之类的了,但是新生入学面临着生活环境变化的挑战,他们在生活适应方面可能出现以下问题:1. 日常生活管理不善。不少学生没有远离过家门,饮食起居多由父母包办,形成了较强的依赖心理。进入大学后,他们要住集体宿舍、去食堂排队吃饭,要自己洗衣服、自己买日用品……有的学生因缺乏独立生活的能力,一时间生活不能自理。还有的学生因为南北方差异,不适应当地的水土、气候,不习惯学校的饮食、语言环境与作息时间的变化等。学生的理财能力欠缺,有的学生开支无计划,不考虑经济承受能力,一进入大学就要求赶紧置办电脑、手机等昂贵物件,同时也不懂得“开源”,又有不敢参加勤工助学的意识,因此时常陷入“经济

危机”。2. 校园文化及集体生活认同不足。在进入大学前,许多学生心中的大学都是校园风景如画、教室窗明几净、处处欢歌笑语,然而,现实中他们却发现并非那么绮丽梦幻,校园不大不美、教学楼和宿舍楼低矮破旧、图书馆藏书不足。理想与现实的落差,致使一些学生怅然若失、困惑失望。还有的学生因缺乏集体生活的习惯,不知道也不会关心他人,在班级和宿舍生活中感觉很糟糕。部分学生难以融入集体,逐渐对集体产生排斥。

对于生活上的问题,首先,要善于利用资源。例如,了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,食堂、澡堂什么时候开放,甚至学校有几个门等细琐的事情都需在短时间内了解清楚。这样,在解决各种问题的时候就更顺利、更节省时间。必要的时候,直接向高年级的同学或者老乡请教,他们都比较愿意把经验教训传授给新生,以帮助新生尽快适应校园生活,尽量少走弯路。其次,放开手脚,大胆尝试探索,主动参与班级活动,有选择地参与社团工作。这样与老师、同学接触得越多,掌握的信息越多,锻炼的机会也越多,容易培养自信心。最后,学会健康生活。新生要有足够的时间参与体育锻炼,合理地安排饮食和睡眠。课余可以多阅读一些自己喜欢的书籍报刊,以读书为乐事,既可以排遣烦忧,愉悦性情,又可以获取知识,增长智慧,对身心的健康发展非常有利。

大学不是什么可怕的地方,崭新的大学校园生活正向你们展开怀抱,别人能做到的,自己也能做到,勇敢面对,它将成为你大显身手的舞台。

任务四: 转折中的适应

(一) 大学生的心理变化

18岁是法律赋予一个人公民权利的年龄,大学录取通知书标志着新生活的开始,大学生虽然已脱离孩子的群体,但还不能履行成人的责任和义务,常被排斥于成人行列之外,然而大学生却自以为已经成人,言谈处事力求带有成人味道,这容易造成大学生内心矛盾、抱负水平不确定和易采取极端立场等典型的心理表现。

大学是步入成人的第一阶段,你们中的许多人也是第一次离开父母独立生活。大学并不意味着快乐的夏令营、丰富的夜生活、便宜的啤酒和免费的安全套,而是你们成长和学习的中心。对于“准成人”的身份,大学生唯有努力地完成心理发展的课题,方能顺利步入成人社会。

1. 入学之初

入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的一道关。在这一阶段,大学生面临从中学生活到大学生活的急剧变化,不仅生活环境、人际关系、生活方式和学习方法不同了,而且从家庭到学校、再从学校到社会,社会角色也不同了,大学生原有的心理平衡被打破了,但是又必须面对家长、老师、社会的期望和要求。适应是心理健康的标志之一,是发展的基石。新生只有积极适应,顺利穿越“过渡期”,才能享受大学生生活,到达希望的彼岸。

2. 中期

经过一段时期的调整后,大学生不仅适应了大学生学习生活,而且逐渐确立了自己的生活目标和适合自己的生活方式,进入了大学生活最主要、最长久的稳定发展阶段。多数大学生的专业兴趣渐浓、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、人际交往增多、交往能力增