

● 山东省大学生心理健康教育专业委员会推荐教材

大学生心理素质 训练教程

郑洪利 主编 樊富珉 主审

上海交通大学出版社

山东省大学生心理健康教育专业委员会推荐教材

大学生心理素质训练教程

主 编 郑洪利

副主编 鞠晓辉 金 芳 尹海兰

参 编 刘 伟 李占军 董秀琴

主 审 樊富珉

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书共分 18 章,每章为一个单元。每单元分为“做一做,想一想,读一读,练一练”四个部分。“做一做”主要依据团体辅导的原理,围绕有关主题,设计相应的活动,适合组织课堂教学;“想一想”是通过一些与主题有关的小故事或案例,来启发人们思考、反思;“读一读”提供相应的心理学背景知识,适合学生自学;“练一练”的内容适合课后练习和反思。每一部分与部分间相互关联,相互补充。本书形式新颖,结构独特,便于操作。

本书可供广大的大学生和学校心理健康教育工作者参考。

图书在版编目(C I P)数据

大学生心理素质训练教程/郑洪利主编. —上海:上海交通大学出版社, 2005
山东大学心理健康教育专业委员会推荐教材
ISBN 7-313-04104-7

I. 大... II. 郑... III. 大学生-心理卫生-健康教育-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086101 号

大学生心理素质训练教程

郑洪利 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

常熟市华顺印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7.125 字数: 200 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6 050

ISBN 7-313-04104-7/B·030 定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

序

我非常荣幸地接受了青岛职业技术学院教育心理系郑洪利主任的邀请,为他主编的《大学生心理素质训练教程》一书作序,并担任主审。我之所以欣然接受这个任务,一方面是对作者长期在心理素质教学第一线默默耕耘、孜孜探索、不断实践、善于创新精神的欣赏和敬佩,另一方面也是被这本新作独特的写作风格和创意结构所吸引。

大学是一个能够实现人梦想的地方。四年时光虽然短暂,但对人一生发展的影响却具有决定性的力量。心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。自我发展涉及的领域很宽,包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是个人全面、健康而均衡的发展。但是,在我多年所从事的大学生心理健康教育的实践中发现,许多学生进入大学后,一直苦苦挣扎在自信、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中,生活中充满困惑和烦恼。这与以前的教育有密切的关联。在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授方面,学生的注意力集中在如何取得好成绩,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往,应试教育容易导致学生片面发展。进入大学后,面对生活和环境的新变化,大学生中适应不良的现象很容易出现。虽然学校心理咨询尽力帮助他们,但服务的面毕竟有限。为了帮助更多学生成长,促进心理发展,开发适合大学生身心发展规律和特点的心理发展教育模式和方法就成了高等教育的现实课题。

渴望成功是每一位青年学子的追求,协助大学生走向成功是高等教育者的光荣使命。良好的心理素质是成功的基础,关注大学生心理

素质培养和优化就是关注民族的兴旺和国家的未来。这本教材之所以让我兴奋是因为与以往的教材相比,少了许多空洞的大道理,多了许多培养能力的实际训练;少了教师的满堂灌输,多了学生自主地探索和感悟。能力的提高和行为的习得绝不能仅靠知识的灌输,必须知识、态度、技能三管齐下,尤其需要可操作的练习,才能避免知行脱节的问题。由于21世纪对人才的素质要求更新、更高、更全面,与以往任何时期相比,当代大学生更需要心理成长的指导和训练。

本书与以往的教材相比,有以下五个特点:

1. 形式新颖

与以往我们所熟悉的大学教程不同,本书把学生的体验和感悟,作为一个主线,渗透在教程的结构中,非常具有新意。心理学研究证明,人的心理成长,靠的不只是相关的知识学习,更需要人的亲身体验、感受和感悟。

2. 内容针对

本书在内容选择上,充分考虑到当前大学生的心理需要以及常见的容易出现心理困扰,把大学生的自我认知、交往、学习、恋爱、网络、求职等内容列为重要的主题,符合学生的实际需要,具有较强的针对性。可想而知,如果这些心理训练能真正实施,学生将从中获得很大的收获。

3. 结构独特

充分考虑到教学的各个环节的需要,本书每一单元分四个部分:“做一做”适合组织课堂教学;“想一想”是通过小故事或案例,来启发人们思考、反思;“读一读”提供相应的心理学背景知识,适合学生自学;“练一练”的内容适合课后练习和反思。每一部分与部分间相互关联、相互补充,非常实用、好用。

4. 便于操作

书中大量的练习使学生可以去体验、去感受、去总结,去提升,可以达到自我觉察、自我探索、自我教育、找到自我发展的目标的效果。这就使得该书可阅读、易明白、便实践、助成长。

5. 依据可靠

本书根据团体辅导的原理,把活动式、体验式教学作为课堂教学的主要组织形式,符合人的心理成长规律。团体辅导是一门以心理学为基础的专业助人知识、理论与技术。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的助人过程。团体心理辅导为依据的心理训练特别适合在学校运用。因为在学校内,团体自然而然存在。团体心理训练适用于有共同发展课题或有共同心理困扰的人。成长中的学生确实有着共同人生发展课题,而且他们更认同同龄群体的肯定与欣赏。团体心理训练重在团体成员的互动,实践性强,形式多样,生动有趣,成为协助学生成长发展、学生自我教育的主要方法。

本书作者郑洪利多年来以强烈的社会责任感、使命感在大学生心理健康教育实践中坚持不懈地努力和追求,勇于探索、大胆实践、敢于创新,针对当代大学生渴望成才,追求卓越的愿望,顺应大学生成长的需要,不断探索和积累心理教育的技术和经验,终于构建了这样一本内容丰富,形式活泼、方法多样的教材。全书内容紧密结合大学生自身成长的需要,融会贯通,深入浅出,从而为大学生心理素质培养提供了一本很有价值的参考书。衷心希望这本书成为高校心理健康教育工作者的好帮手。

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员
中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会主任委员
清华大学教育研究所心理研究室心理学教授、博士生导师

樊富珉

2005年5月于北京

前 言

自教育部《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)〉的通知》(教社政厅[2002]3号)等一系列文件下发以来,对各地高校的学生心理健康教育工作起到了很好的推动作用。工作在一线的广大心理健康教育工作者积极探索和实践,使我国高校学生的心理健康教育工作达到了历史上从来没有过的高度和水平。但无须忌言,由于众多的原因,这项工作目前还有很多问题值得我们进一步研究和探索,还有很多问题需要我们努力来解决。其中,在学生中如何开设心理健康教育课程,如何选择课程内容,采用什么样的课堂组织形式等,就成为迫切需要解决的问题。

1. 《大学生心理素质训练教程》一书是为在高校中开设心理健康教育方面课程而定身打造的教材

对大学生进行心理健康教育有很多途径,其中,心理健康教育方面的课程开设,是一个既重要又有效的途径。但我们在教学实践中,苦于缺少一套既适应学生心理发展规律和特点需要,又易于操作有效的教程。经过几年的思考以及教学实践的佐证,我的思路越来越清晰,终于形成了本书的内容、结构,以及由本书所体现的教学模式。

关于本课程的名字,我也是斟酌再三。现在很多学校使用“心理健康课”、“心理卫生课”等,个人总觉得有些不妥:一是,学校的心理健康教育工作,绝对不仅仅是解决学生的心理健康与不健康的问题,而应是如何提升学生的整体心理素质的问题。有了较高的心理素质水平,不仅是学生的事业成材和生活幸福的重要基石,而且,也可以预防和最大限度地避免学生遭受心理疾患的困扰和折磨,使学生有一个健康的心理,是我们工作的底线,但绝对不应是最高目标。大学生心理健康教

育,应“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”为最终目的(教育部:《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施意见》)。二是,由于目前社会上对心理健康与不健康的众多歧义,加上我们文化传统上一些原因,很多人还不愿接受和面对自己或他人心理上的一些问题,如果简单地用“心理健康课程”这一名称,选这门课的同学有顾虑,将来成绩单上的该课程名称,可能也会令部分用人单位产生顾虑。说到这,我要感谢刘甲珉教授,他是我院分管教学工作的院领导,他的一句话启发了我:以学生为本,要体现在方方面面,从课程内容到课程名称都可以体现。最后,我们就选定“大学生心理素质训练”作为我们的课程名称。

这门课程之所以我们要冠以训练一词,实际是标示本课程的组织形式。人的心理成长和形成过程,靠的不只是相关的知识学习,更需要人的亲身体验、感受和感悟。因此我们在本书的编写过程中,尽量避免空洞的大道理,注意设计一些培养能力的实际训练内容;在授课过程中,尽量避免教师的满堂灌输,注意多给学生自主探索和感悟的空间。

2. 《大学生心理素质训练教程》的使用建议

本书共分共 18 个单元,每单元建议 2 课时完成,共需 36 学时。

每单元分:做一做,想一想,读一读,练一练四个部分:“做一做”主要依据团体辅导的原理,围绕有关主题,设计相应的活动,适合组织课堂教学;“想一想”是通过一些与主题有关的小故事或案例,来启发人们思考、反思;“读一读”提供相应的心理学背景知识,适合学生自学;“练一练”的内容适合课后练习和反思。每一部分与部分间相互关联、相互补充,充分考虑到教学的各个环节的需要,非常实用、好用。

对于选修本课程的学生,我首先要恭喜你,你有这么好的判断力和运气,能选到这样一门能影响你一生的课程。为使你在本课程中有更多的收获,我想把我的一点经验与你分享:

1. 要全身心地投入。你投入的多少与你的收获多少是成正比例关系的;你的投入越大,你的收获就越大。这里的投入主要是指:尽可能地开放自己,尽可能地减少防卫,尽可能地用“心”来参与。

2. 课堂的主角是你自己。与你所熟悉的以往的课堂不同,在这里

主角是你,而不是教师,课程的成败取决于你,取决于你的每一位同学。你越主动,课堂越有成效,你的收获也就越大。

3. 为自己做好作业和练习。以往的课后作业和练习,很多是应付老师的。而本课程的作业和练习是为你来设计的,需要你为自己来做,只有用“心”来为自己做、来体验,作业才有效果。如果是为做作业而做作业,是不会有任意效果的,那还不如不做。

拿出你真诚的心,用你的真心换取他人的真情,就一定会温暖自己,感染他人,就一定会收获硕果。请一定记住!

3. 《大学生心理素质训练教程》的编写和出版

本书终于呈现在大家面前,在欣慰之时,我首先想到的是我的合作伙伴,也是我尊敬的同事们,我们是一个充满活力和朝气、富有理想和创造精神的团结和谐的团队,他们是本书的副主编:鞠晓辉、金芳、尹海兰,参编者:刘伟、李占军、董秀琴,他们不但参加了本书的编写工作,还在本书编写前的教学实验阶段做了大量细致复杂的工作。

感恩之心常备。我要感谢中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员、中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会主任委员樊富珉教授在百忙中为本书主审和作序;感谢山东省大学生心理健康教育专业委员会对本书的肯定和推荐;感谢上海交通大学出版社的余志洪编辑的辛苦劳动;感谢参与我们实验课的全体同学的真情投入;书中我们参考和引用了国内外诸多学者和同仁的大量研究和智慧的成果,在此一并表示我们诚挚的谢意!

世上本无完美。我们知道本书定有很多不当和疏漏,因此也恳请使用和阅读本书的老师、同学以及学界的前辈和同道们多提批评建议,这是对我们的最大帮助,我们将尽力完善,我们也将送上我们对你的真诚感谢!

郑洪利

2005年5月11日于青岛

目 录

第一章	相聚是缘.....	(1)
第二章	学会交往(一)	(10)
第三章	学会交往(二)	(27)
第四章	懂得感恩	(39)
第五章	天生我才必有用	(50)
第六章	做情绪的主人	(63)
第七章	我是谁(一)	(75)
第八章	我是谁(二)	(88)
第九章	完美只是一个概念	(99)
第十章	换一种想法	(116)
第十一章	感受到的不都是真实的.....	(127)
第十二章	学会学习	(136)
第十三章	学会恋爱	(154)
第十四章	生命的价值	(164)
第十五章	网络带给我的	(174)
第十六章	什么是最看重的	(185)
第十七章	我的未来不是梦	(193)
第十八章	把心留住	(207)
参考文献		(215)

第一章 相聚是缘

身心灵完全平衡才能拥有真正的健康、解脱和喜悦。

——希波克拉底

播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;
播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

做一做

1. 滚雪球

目的:活跃气氛、促进学生的相互认识和初步了解,形成小组。

材料:录音机。

操作:

(1) 将所有人排成两个同心圆,随着歌声同心圆转动,边唱边转,内外圈的旋转方向相反。

(2) 歌声一停,面对面的两人要彼此握手寒暄并相互自我介绍。

(3) 每个人把刚认识的朋友介绍给另外一组(两个人)认识,然后再把认识的这三个朋友介绍给另外一组(四个人),最终形成八人小组

(4) 填写小组活动“承诺书”。

2. 找朋友

目的:促进学生尽快相识,形成小组。

材料:纸盒、卡片。

操作:

(1) 在盒子内设有与学生人数相同的卡片,卡片有形状、颜色的区别。每一颜色的卡片有两张的形状是相同的;每一颜色的卡片可设六

或八张,颜色的种类与老师希望将学生划分的小组数一致。

(2) 让全班每人从盒子中摸一个卡片,找到与自己的卡片颜色、形状配对的同学,相互之间介绍基本情况(姓名、班级、来自何方,个性特点,最喜欢、最得意、最感兴趣的是什么等)。

(3) 找到与自己的卡片颜色一致的另外四或六位同学,相互之间介绍基本情况(姓名、班级、来自何方,个性特点,最喜欢、最得意、最感兴趣的是什么等)。组成一个较为固定的小组。

(4) 填写小组活动“承诺书”。

3. 七手八脚

目的:促进小组成员合作精神,创造一种和谐的团体氛围。

材料:海报纸、彩笔若干。

操作:

(1) 分组:请同学依序由 1~N 报数(N 为希望划分的小组数目),报到 1 的为第一组,以此类推。

(2) 分在同一个小组的人在指定地点集中,完成下列事项:

① 填写团体“承诺书”。

② 成员给自己的小组起一个组名。

③ 为自己的小组画一副画,内容包括小组名称、小组组标、小组特点等。

(3) 活动结束后,请大家欣赏每一组所画的画。每一组将自己的画介绍给大家。



(1) “只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。”

请思考:愿希望自己成为一个什么样的人?

(2) 一大学优秀毕业生报考某大公司,在公布考试结果时,他名落

孙山。得知消息后,他深感绝望,顿生轻生之念。然而自杀技术欠佳,只在脖子上留下了一道长长的标记。正当该人神昏意迷之际,忽然传来他被录用的消息,原来此人名列榜首,只是统计时出了差错。就在他把喜讯告诉朋友,准备庆祝一番之时,又有消息传来,他被公司解聘了。

请思考:你认为公司解聘他的理由是什么?你若是公司的负责人,你要用他吗?为什么?

读一读

健康新概念

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质的相互依存、相互促进、有机结合。当个体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。一般而言,心理健康概念是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。世界卫生组织对健康的定义细则:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材匀称,站立时,头肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤有弹性。

其中前四条为心理健康的内容,后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

心理健康的十项标准

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

(2) 充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。由于超负荷的工作,甚至会给健康带来麻烦。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持良好接触。因为人的精神需要是多层次的,所以与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以便取得更多的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害他人和团体的利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

(10) 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

在进行心理健康判断时,应注意以下几点:

(1) 心理健康是一个相对的概念。一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。

(2) 心理健康与病态之间很难找到清晰确切的界限。

(3) 心理健康是动态的,始终处于不断变化之中。

大学生心理健康的标准

对于一个大学生来说,维持健康、愉快的生活,一要躯体健康,二要心理健康。心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们,只有心理健康的人才能把握自己,适应环境,面向未来,积极进取,自强不息,显示出生命的价值。

现代医学研究表明:信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现,都会不同程度地影响人的身体健康。那么,大学生心理健康的标准有哪些呢?

(1) 健康的情绪。心理健康的大学生具有乐观向上的精神,理智、稳定、愉快的情绪,豁达的心胸,遇事不斤斤计较,不为一点小事动肝火或郁结于心。他们说话办事理智冷静,从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。他们对生活和学习乐观、自信,积极进取,很少为自己的形象不佳、专业不好、才华难展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

(2) 和谐的人际关系。心理健康的大学生,总是乐于与他人交往,希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同学总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度,乐于助人,能够做到“己欲达先达人,己欲立先立人”,“己所不欲,勿施于人”;待人宽宏豁达,善于容忍他人的不足和过错,在小是小非上,从不斤斤计较,吹毛求疵,以牙还牙;办事重声誉、讲信用,从不口是心非;善于以诚相见,适宜地暴露、显现自己,让别人了解自己,不伪装、不掩饰自己,能够和各种人融洽相处,并能和少数人建立深厚的友谊。

(3) 完整统一的人格。心理健康的大学生具有正确、稳定的人生观和信念,并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负,将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来,形成完备统一的人格。

(4) 良好的自我意识。心理健康的大学生能够正确、客观地认识自我、评价自我。他们既不自视清高,狂妄自大,责怪环境或盲目冒险,去干力不能及的事,又不自轻自贱,妄自菲薄,退缩保守。他们自尊自信,对前途充满信心,在学习上刻苦努力、积极进取、坚持不懈,不达目的誓不罢休,并善于抓住机遇,敢于竞争。

(5) 能与社会协调一致。心理健康的大学生对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力,因而能正确认识社会、了解社会,并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展,与社会要求相适应。他们不利令智昏,违反社会道德规范和法规约束,妄取强求,采取反社会的态度。

(6) 善于适应环境。心理健康的大学生善于调整自己对现实的期待和态度,使自己更好地适应环境。当现实与理想产生矛盾时,他们不悲观失望、怨天尤人,而是深信环境在改进,命运之神就是自己。当自己不能改变现实时,他们便以理智的办法改变自己对现实的态度。当不了将军,可以当一个好战士;当不了文豪,可以当一个像样的业余作者,从而使自己以坚定的追求,永恒的热情,保持人生的火炬常明。

大学生成才与心理素质培养

(1) 心理素质的重要性。人与人之间最基本的关系是心理关系,因此人与人之间的矛盾往往是心理冲突所致,而人与人之间的友谊则是心理相融的结果。心理素质是一个人综合素质的基础,心理的健康发展是最基本的人生课题。

(2) 当今大学生需要高度重视培养成就动机。“动机+智商=成功”。现在不少大学生缺乏“巅峰体验”,原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。美国心理学家麦克里兰提出“成就需要理论”,其要点为:①具有高度成就动机的人的数量和质量是一个公司最宝贵的资源;②具有这种高度成就动机的人是可以培养的。大学培养出来

的学生,应该有强烈的成就动机,有了它,就拥有三种最重要的东西:自觉性,主动性,创造性。就不会被一些小小的心理问题所纠缠。

(3) 将成就动机转化为现实追求——PT 战术。现在有两种人才:普通型(P)和特长型(T)。理想的情况是将两者结合起来,即日常的学习、工作得心应手,合于规范,又在某一两个方面形成自己的特色,从而建立自己的信誉。信誉是将高成就动机需要转化为现实成功的关键。如果你能够找到自己的特长并创造条件把它发挥出来,你就能够逐步赢得自信,取得成功。

(4) 保护而不要污染你的小环境。美国国家科学委员会一份关于大学生教育问题的调查报告指出:人际交往能力和专业成绩相比,如果前者不是更加重要的话,至少是同等重要。日本大型企业在录用大学毕业生时,注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。一个孤芳自赏的人不可能成为现实生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。

(5) 正确面对现实的自我和挫折感。真正站在顶峰的总是少数人,因此成功感总是相对的。人生难免有很多挫折。面对挫折,必须做到:一是要重视自己,接纳自己。如果不能接受自己,就不能真正地发展自己。二是要有一个正确的行为模式:集中精力去干你手头的事并尽力干出最好的结果;当在这个问题上无进展时,要有一种补偿能力,开辟新的领域;当你处在下滑阶段时,一定要稳住。一个人受挫之后,通常情绪恶劣,产生烦恼和失望,容易意气用事,导致意识模糊,从而受到新的挫折,这是一个恶性循环。所以受挫时一定要保持沉着和理智,即“平常心”。因为有竞争就有胜败,无论如何都要输得起。

如何保持心理健康

(1) 树立坚定正确的信念。信仰危机最容易造成人们心理上的崩溃,没有了精神支柱很难承受住各方面强大的心理压力。

(2) 提高认识水平。知识贫乏,闭目塞听,就容易钻牛角尖,变得心胸狭窄。