

人在大学丛书



健康心理

韩 冰 主编



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

人在大学丛书

健康心理

主 编 韩 冰

副主编 牛玉杰

编 委 (以姓氏笔画为序)

李春梅 李凌雁 李巍巍

张立峰 侯建国

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心理/韩冰主编. —北京:人民卫生出版社,

2009. 7

(人在大学丛书)

ISBN 978-7-117-11489-9

I. 健… II. 韩… III. 大学生—心理卫生—健康教育

IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110601 号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

人在大学丛书

健 康 心 理

主 编: 韩 冰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.25

字 数: 95 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11489-9/R · 11490

定 价: 12.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

第一章

适应能力



进入大学的新生告别了中学生活，步入了大学的殿堂，从熟悉的环境进入陌生的环境，胜利的终点变成了新的起点。由于生活空间的变化、师生同学的更新、学习方式的改变、角色的转变、生活经验的缺乏等诸多因素，会在一段时间内引起心理上的焦虑感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良症状，这种现象被称为“新生适应不良综合征”。如何揭开大学生活不适应的面纱，适应新生活的变化，对每位大一学生来说，既是机遇又是挑战，既是困难又是发展。看一看，下面的内容吧，将有助于你因环境的改变更好地调节自己的大学生活。

【典型示范】

一、战胜最大的敌人——自己

德国作曲家贝多芬童年丧母，历经贫穷和孤独的煎熬，青年时代遭遇两次爱情失败的严重打击。尤其是在他不到 30 岁的时候双耳失聪，这对于以音乐为终身事业的他来说，该是何等的残酷啊！然而，这致命的打击，使他痛苦和悲伤，却无法使他消沉和退却。他说：“我将扼住命运的咽喉，它绝不会使我完全屈

服。”靠着这种执著的信念，他用音符谱写了与命运展开搏斗的《命运交响曲》、《英雄交响曲》等脍炙人口的音乐史诗。随着穷困和疾病的折磨，他已完全耳聋。不能与人交流时，他靠一支笔和一个本子与他人交流；听不到乐曲时，他把一根细棒触在钢琴上，用嘴咬着棒的另一端，凭借舌头和牙齿的振动来感觉每一个音符，靠着这种超人的毅力，他完成了一生最负盛名的《第九交响曲》，贝多芬用自己的演奏叩响了人们的心弦，陶冶着人们的情操，激励着一代又一代人。

人生的道路总是崎岖不平、丰富多彩的，对于高考失利，没有实现理想志愿的同学，一次的失败并不能够代表你的全部。人生成才的道路、成功的机会是很多的，只要自己努力，就会有一个崭新的未来。一帆风顺的人生固然美好，可是曲折的人生更能体现一个人的人格的高贵和伟大。贝多芬在他的日记中写道“上帝赋予我力量吧，让我战胜自己！”这是怎样的一种坚韧与果敢啊。失败是因为屈服于命运，真正的成功是战胜自己。

二、大自然的生存法则——适者生存

当水中的沙子进入蚌壳的时候，蚌觉得非常不舒服，但又无力把沙子吐出来，所以蚌面临两个选择，一个是抱怨，让自己的日子很不好过，另一个是想办法把沙子同化，与它和平共处。于是，蚌开始把它的营养成分一部分给沙子，把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外壳时，蚌就觉得它是自己的一部分，不是异物了。沙子裹上蚌的成分越多，蚌就越把它当成自己，就越能心平气和地和沙子相处。过了一段时间，沙子不再是沙子，而变成了璀璨的珍珠。普通的蚌也变成了身价百倍的珍珠蚌。

在动物的世界里，优胜劣汰，才能保证种族的延续，在地球上生活了几亿年的最大陆地动物恐龙灭绝了，而鳄鱼依然悠闲



地生活在水陆之间。人又何尝不是如此呢？面对日新月异的时代，“三十年河东、三十年河西”已成为过去进行时，时代的快节奏，让我们应接不暇，不变的思维只能桎梏我们的手脚，我们不能改变环境，但能适应环境；我们不能改变别人，但能改变自己；我们不能改变事情的结果，但能改变对事情的态度。大学时光，我们有太多的梦想要实现，我们有充裕的时间属于自己，然而，梦想需要奋斗，时间一去不复返，享受短暂的大学时光，首先要创造生活。接受现实，适应环境，你的大学生活会因你的改变而精彩！

三、积极的心态——快乐的源泉

小萌和小冉是一所高职医专护理系大一学生，同住一个寝室，由于在寝室里，她俩性格相近，比较内向，都不爱说话，和寝室里其他同学谈不到一块儿去，自然而然地俩人吃饭、上课都结伴而行。小萌在职业中专时一直担任学校的学生会主席，每次考试都是全校第一，是学校老师和家长的宠儿。小冉在高中时学习也不错，就是上课总走神，是家中的乖乖女。俩人学习都很努力，第一学期考试，小萌没有成为第一，而小冉也有两科不及格，俩人感觉很失落，小萌觉得大学生活真难过，竞聘班级干部，同学投她票的少，落选了；周围的人天天闲聊，无所事事，没有知心的人说说心里话；老师每天忙忙碌碌，很少能得到老师赞许的目光……而第二学期，一场车祸，夺去了父亲的生命，她开始恨自己，恨不该上这所大学，在这里，不再拥有以往的美好，做任何事都得自己去争取，要是回到从前该多好！经过一番痛苦的思索，她相信“天道酬勤”，既然选择了，就不能放弃，第三学期，她学习更加刻苦，在第三学期末考试成绩一跃位居全系第一名，小萌的信心更足了。小冉在第一学期末考试不及格后，总觉得



自己脑袋笨,面对枯燥的医学理论,越学越不明白,当得知小萌父亲去世,联想到自己的母亲一个人把自己抚养大,感觉自己生活的也不幸,更加多愁善感,心事重重,结果,第二学期又有两科不及格。同吃、同住,一起学习的两个人怎么会学习成绩差距这么大,同学们感到奇怪,小冉自己也很懊恼。小萌没有嫌弃小冉,帮助小冉找原因,把自己的经验告诉小冉,小冉也变得积极主动了,第三学期考试,小冉没有不及格,两个姐妹脸上露出了开心的笑容。

人与人之间只有很小的差异,但这种差异却造成了巨大的差异!小差异是心态积极还是消极,大差异就是成功与失败。一个人如果是乐观地面对人生,乐观地接受挑战,那么,他就成功了一半。拿破仑·希尔说:“从来没有见过消极心态的人能够持续取得成功。即使碰运气取得了暂时的成功,那成功也是昙花一现,转瞬即逝的”。小萌和小冉经受住了环境对她们的考验,以积极乐观的态度对待生活,而今,她们已通过学校实习就业零距离考核,双双到北京谋求发展了。

四、她的成功源自哪里?

2007年9月,周××考入黑龙江省某一高职学校,由于一场意外的家庭变故,学费没有凑齐,她不甘心上大学的梦想落空,带着仅有的150元钱抱着试试看的心态来学校报到,并向学校主管领导讲述了自己的家庭情况和上大学的决心,学校破例同意了她入学。她的心中又燃起了对大学生活的美好希望。军训中,她省吃俭用,在炎炎烈日中曾几次晕倒,但每次休息一会儿,坚持训练,她的毅力博得了同学的钦佩。军训结束后,她通过竞聘当上了学习委员。在班级管理,她尽职尽责,一心一意为同学服务,然而,有些同学看不惯她的做法,不支持她的工作,



还在背后说她的坏话,她的自尊心受到了伤害,非常苦闷,一段时间以来,学习成绩下降,班级事务也不敢管了,最后向辅导员提出了辞职。辅导员与她一起分析了同学不支持她工作的原因,找出自身存在说话过于直率、管理方法教条的问题,使她认识到了自身的不足,主动向同学们进行自我批评,积极征求同学意见,帮助学习困难的同学……她的真诚付出赢得了同学们的一致肯定。然而,新的烦恼又来了,同寝室有两位同学家庭生活比较好,长得又漂亮,她时常因自己的生活拮据和相貌而感到自卑,又因这两位同学懒散、睡眠时间不一致等琐事,看她俩怎么都不顺眼,感觉生活压抑,命运不公平。她向辅导员提出要求换寝室,辅导员没有同意。郁闷之余,她找到心理咨询老师,诉说自己的烦恼,怀疑自己心理有问题。经过心理老师的帮助,她懂得了接纳他人,欣赏自己,珍惜拥有的缘分,她的人生态度变得乐观起来,学习更加努力,获得了励志奖学金。她还积极发挥演讲、擅长手工制作的优势,获得了学校比赛的奖励。心态的调整,使她与寝室同学的关系有了很大改变,她们的寝室又有了刚入校时的欢乐。

一帆风顺的人生是不真实的人生,一个生命从母体子宫内的孕育到挣脱出来呱呱坠地,喊出响亮的哭声,就是第一次向命运挑战,而面对全新的大学生活,你是否也准备好了去挑战呢?想一想,如果你的家庭贫困,交不上学费,你打算怎样做?大学生军训是意志、品格的考验,也是生活的磨炼,你能始终坚持训练,圆满地交上大学生活的第一份答卷吗?第一印象往往影响老师和同学对你的评价,你想留给老师和同学们怎样的第一印象呢?面对上述同学遇到的挫折,分析一下,你倾向于内归因还是外归因?是逃避还是迎难而上?是自己解决还是寻求帮助呢?



【自我评价】

本测验用于帮助大学新生进行心理适应能力的自我判别。此测验由 20 个题目组成,每个题目有 A、B、C 三个可供选择的答案。请选择与自己情况相符的答案。

1. 我最怕转学或转班级,每到一个新环境,我总要经历一段时间才能适应。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

3. 在陌生人面前,我常无话可说,甚至感到尴尬。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

4. 我最喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

5. 每到一个新的地方,我第一天总睡不好,即使在家里,只要换张床,有时也会失眠。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

6. 不管生活条件有多大变化,我都很快习惯。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

7. 越是人多的地方,我越感到紧张。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

8. 我考试的成绩多半不会比平时练习差。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

9. 全班同学都看着我,心都快跳出来了。

- A. 是 B. 无法确定 C. 不是

10. 对她(他)有看法,我仍能同她(他)交往。



- A. 是 B. 无法确定 C. 不是
11. 我做事情总有些不自在。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
12. 我很少固执己见,常常乐于接受别人的观点。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
13. 同别人争论时,我常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快使自己镇定下来。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且有效率。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
20. 我很喜欢参加社交活动,我觉得这是交朋友的好机会。
A. 是 B. 无法确定 C. 不是



评分规则

(1) 凡是奇数号的题,选“是”得-2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得2分。

(2) 凡是偶数号的题,选“是”得2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得-2分。

结果解释

35~40分:心理适应能力很强,能很快地适应新的学习、生活环境。与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如,左右逢源。

29~34分:心理适应能力良好。

17~28分:心理适应能力一般,当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分:心理适应能力很差,在各种新环境中,即使经过一段相当长时间的努力,也不一定能适应,常常困惑,因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测验中得分较高,说明你的心理适应能力较强。但是,如果你的得分较低,也不必忧心忡忡,过于担心。事实上,一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心,刻苦学习,虚心求教,加强锻炼,你的心理适应能力一定会增强的。

【技巧方法】

大学生新生入学后,产生不适应的主要原因是角色的转变、环境的不适应、陌生的人际交往、生活管理方式改变引发



的心理问题。据华东师范大学心理咨询中心调查统计,近年来新生常见的心理问题排名靠前的四大类为歇脚、茫然、失落、自卑。主要原因,一是经过3年家庭的过度保护,学校的过度教育,学生身心的过度透支,不少新生认为大学是自由的天地,应该尽情地放松,该喘口气,歇歇脚了;二是中学阶段的奋斗目标非常明确,就是考上大学。考入大学后,一些学生新的人生目标尚未确立,出现目标丢失和理想真空,在突如其来的自由面前,反而茫然不知所措,有些同学甚至以过度的娱乐和恋爱来填补此阶段心灵的空虚;三是没有录取到理想的学校或专业,或将大学生活过分理想化,入学后却发现并非完全如此,心理上的抵触情绪和失落感比较严重;四是高考发挥失常录取到较低层次学校的学生、来自偏远贫困地区或者一心想埋头苦读而很少注意全面素质发展的学生、进入大学后成绩排名下降的中学尖子生等容易出现较大的心理落差,产生自卑心理。解决这些心理问题,提高适应能力,需要懂得一定的技巧和方法。

一、掌控自己的情绪,你的心情你做主

在日常生活中,人的心理活动,就像大海一样有波涛起伏,波峰浪谷,难得有很平静的时候。时而兴奋不已,高兴、快乐;时而又悲伤难过,痛苦、愤怒,这就是人的情绪。情绪是人对客观事物是否符合个体需要所产生的态度体验,是人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映。生活中常见的情绪有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。古人云:喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。一位哲人曾经说过:一个人的心态就是一个人真正的主人,要么你去驾驭生命,要么生命驾驭你,而你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。乐观的人对任何事情都充满了热情,对生活充满



了希望,积极上进,自然就会事事顺利,心情也就会越来越好;忧郁的人,面对生活愁眉苦脸,做事情提不起兴致,别人和自我的肯定就会越来越少,形成一个恶性循环。人生十有八九是不如意的事,让不良情绪远离你,让快乐围绕你,方法有许多。

(一) 转换认识角度

任何问题都有相互矛盾的两个方面。情绪也常常因认知的角度不同而产生不同的效果。人们的许多情绪困扰往往是非理性的认知评价,以偏赅全,过分夸大后果。

古时候,有一位居住在边塞的老人,人们都叫他塞翁。塞翁以养马为生,有一天,塞翁放马归来,发现丢失一匹马,邻居们听说都来安慰他,可是,塞翁一点都不着急,他说:“丢失一匹马没什么大不了的,未必不是一件好事。”过几天,丢失的马带着一匹匈奴的骏马自己跑了回来。邻居们都很羡慕他。他说:“这算不了什么,无缘无故地多了一匹马,也未必不会惹出什么祸事来。”后来,塞翁的儿子骑上这匹马,一不小心从马背上摔下来,折断了大腿,邻居们知道这个不幸的消息后,都前来慰问。可是塞翁既不着急,也不难过,他说:“孩子的腿摔断了,也未必不是一件好事情。”过了不久,匈奴进犯中原,青壮年都应征去当兵,大多数都战死在疆场,塞翁的儿子因腿伤没能入伍,保全了性命。这个故事就是“塞翁失马,焉知非福”成语典故的由来。

想一想:你现在是何种情绪?是什么原因产生的?换一个角度去看待发生的事情。比如,寝室的人都比较外向,有说有笑,而你性格内向,不擅表达,感觉很孤独,换一个角度想一想:做个听众也很好啊!爱德华公爵不就是因为专注的倾听而赢得了不爱江山爱美人的传奇爱情吗!

(二) 积极的自我暗示

情绪不会无中生有,导致你不高兴、不开心、愤怒、嫉妒、烦



恼等不良情绪总是有原因的,而且你也可以真实地感觉到由原因造成的结果。所以,你可以对情绪进行梳理,不要让它一直乱如麻。

微笑是一种积极的心理暗示。早晨打开手机映入眼帘的是“快乐每一天”的画面,心情就不一样。对着镜子照一照,露出微笑的表情,体会一下,你的心境又是一个样。清代一巡按大人,患有抑郁症,终日闷闷不乐,多方治疗,也没有效果。后来有人给他推荐了一位老中医,老中医望闻问切后说:“你患的是月经不调,调养一阵就好了。”巡按大人听了捧腹大笑,认为医生年岁太大,已经糊涂了。后来,每想起此事,不禁暗自发笑,久而久之,巡按大人的抑郁症竟好了。后来,巡按大人遇到老中医,老中医才说:“昔日大人患的是抑郁之症,没有良药,但只要心情愉快,笑口常开,便会不治自愈,你的病就是在一次次笑声中治愈的。”巡按大人这才恍然大悟,重谢老中医。

运用内部语言或书面语言的形式调节情绪也是一种有效方法。当由于学习成绩落后、恋爱受挫、生理上有缺陷等原因而自卑时,可以写情绪日记,不要常说“郁闷”,可在心中经常默念:“别人能行,我也一定能行”,“天涯何处无芳草”,“我骄傲,世界只有一个我”。当想要发怒、痛苦、感觉付出没有得到回报时可用名人故事、名言警句、座右铭激励自己。如海伦·凯勒的《假如给我三天光明》、“莫生气,气出病来谁如意?”、“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”等,使自己恢复快乐和自信。

(三) 转移情景,合理宣泄

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响,进行了一个实验:把玻璃试管插在有冰水的容器中,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现,当一个人平气和时,



呼出的气溶于水后是透明的；悲痛时呼出的气溶于水后，水中有白色沉淀物；生气时呼出的气溶于水后，水中有紫色沉淀物。他把人生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此分析，人在生气时，生理反应十分剧烈，分泌物具有毒性。

如果人的负性情绪得不到及时的宣泄，就会严重影响身心健康，患有胃溃疡、糖尿病等心身疾病的人多半由于情绪长期压抑造成的。愤怒时，可以换个环境到空旷的地方喊叫几声或去看悲伤电影；紧张焦虑时，选择自己喜欢的方式听音乐、进行放松训练或参加打球、游泳、跑步等体育运动。

在生活中，哭似乎只是弱者的专利和象征，把眼泪看做是软弱无能的表现，其实，哭是真实感情的宣泄，是调节情绪的良药，哭的过程本身就是对自己的一种精神安慰。

在出现焦虑紧张情绪时，不妨试一试下面的放松训练：取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚贴地；两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸3次，排除杂念，把注意力引向两手和大腿的边缘部位，把意念引导在手心。不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感，然后逐渐地扩散到手心全部。这时，你心里可以反复默念：“静下心来，静下心来，两手就会暖和起来。”接着，做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛。合理的宣泄，适度的放松，你就是一个快乐的人。

（四）情绪分享，求得社会支持

培根说过：“如果你的苦恼与朋友分担，你就剩下一半的苦恼了。”一个人对问题的认识往往是有限的，有些事情常常是“当局者迷，旁观者清”，旁人点拨几句，会使你茅塞顿开。

在生活中，遇到不顺心的事情时，许多学生尤其是性格内向



的学生,不愿向任何人说出自己的想法。在父母面前,认为自己长大了,不应让父母担心。其实,父母不知道真实情况反而更担心;在同学面前,怕同学知道自己的真实想法,不但问题没解决还被人取笑;在老师和辅导员面前,有些同学怕老师和辅导员了解自己的痛苦,被看不起。事实上,每个人都有助人的愿望,向朋友倾诉,既实现了他的助人愿望,你也会得到心理的安慰。

新生入学后,及时地与辅导员和同学们沟通,不但体现你的真诚,还可以让辅导员和同学尽快地了解你、支持你和信任你。朋友聚会、社团活动和亲友等社会支持系统的作用,不仅让你从情绪的困扰中解脱出来,还能增进人际交往。

现在,学校都设立了心理咨询机构,帮助学生解决自身成长过程中出现的心理问题。心理咨询老师多是某一领域的专家或经验丰富的咨询人员,在心理疏导上针对性强,效果明显,加上保密性强,一些不愿让他人知晓的困惑,可以到心理咨询机构或通过热线咨询得到心理疏导。有些学生对心理咨询机构认识不够,在他们看来只有“心理不正常的人”才会去心理咨询。其实不然,每个人都有心理困惑,只不过持续时间的长短和解决的方式不一样。相信吧,你内心灰色的话,世界也会把灰色的一面展现在你的面前,而你内心明亮,则世界也明亮。

二、良好的习惯,成就你的一生

习惯是个体在后天生活中通过长期地重复某个动作而形成的一种需要。良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的道德资本,这个资本在不断地增值,而在人整个一生中就享受着它的利息。在不经意间,我们每个人都可能形成一些不好的习惯,每个人身上都有惰性,事情不急时,都有爱往后拖一拖的习惯。可是,如果凡事都要拖延的话,往往计划落空,随之而来的是自责、



后悔、烦躁的情绪。习惯形成性格,性格决定命运。大学生正处于性格的可塑期。好的习惯不坚持也可以变坏,坏习惯坚持改也可以变好。

(一) 打理好日常生活,做好简单的事就是不简单

上大学后,没有了父母、长辈每日的悉心照料,许多事情需要独自处理,真正的独立生活开始了。要学会集体生活,按时和寝室的同學入睡、起床、运动,学会自己料理床铺,收拾房间,学会自己洗衣服,缝补衣服,学会自己照料自己……

一些新生入学后,自我管理能力不强,尤其是在钱、贵重物品的保管上丢三落四,丢失时自己都说不清楚,这样不但给自己造成经济上的损失,同时,也影响了同学之间的感情,甚至造成一生的阴影。良好的自我管理能力不仅仅是对自己负责,也是对他人负责,这是集体生活的基本保证。还有一些新生在集体宿舍里,常常因一件小事,一句不注意的话,闹得不愉快,长此以往,嫉恨心理最终造成摩擦升级。法国文学家维克多·雨果说过:“世界上最宽阔的是海洋,比海洋还宽阔的是天空,比天空还宽阔的是胸怀。”相聚一室是一种缘分,学会宽容,不仅赢得友谊,自己内心也求得平静。

合理、规律的饮食习惯不仅可以改变人的情绪,还能纠正性格缺陷。德国营养学家福尔克·帕德尔教授研究发现,新鲜香蕉中含有能够帮助大脑产生“5-羟色胺”的物质,能将信号传送到大脑的神经末梢,使人的心情变得安宁、快活。偶尔遇到难题,紧张不安或严重失眠的话,不妨在睡觉前吃点香蕉,喝点脱脂牛奶,这些香甜可口的食物会帮助你顺利入眠;多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,会分解体内的5-羟色胺,使心情好转;早餐、晚餐常有一餐不吃、暴饮暴食或吃饭速度过快者,容易导致水分代谢异常,应多吃花生、豆类、蛋类,清淡食物可缓解