

全国高职高专公共课系列规划教材

心理健康教育

主 编 李艳霞



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

全国高职高专公共课系列规划教材

心理健康教育

主 编 李艳霞
副主编 宁佳英 祝 捷 赵金花 吴义明
参 编 (按姓氏笔画排序)

陈同波 陈 艳 韩建梅 黄永锋
常 李 珂 人 陈 阳 暖 清 丁 昕 昕 君
藏 书 章

XINLI JIANKANG JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 李艳霞主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.8

(全国高职高专公共课系列规划教材)

ISBN 978-7-303-13184-6

I. ①心… II. ①李… III. ①心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 149638 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 13.25

字 数: 290 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 24.80 元

策划编辑: 姚贵平

责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 天泽润

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

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

亲爱的朋友，当你翻开这本书的时候，相信你已经迈入大学的门槛，成为一名大学生；当你翻开这本书的时候，相信你的人从此站在了一个新的起点，准备走向更远的彼岸。当你有了大学生这样一个称谓的时候，你将面临人生发展的一个重要阶段。在这样一个崭新的发展阶段，你将和新环境共存，在新环境中学会调节、学会适应，并且要学会利用环境。在这个阶段，你必须清楚地看清自己，学会与自己沟通；你必须认识他人，学会与他人交流；你需要学会学习、学会与压力共存，享受痛并快乐的人生；你需要学会利用网络，探知精彩的世界。也许在这个阶段，你会遇到喜欢的那个他/她，你能品尝到爱情的甜蜜，同时，你也要学会承受爱情中的喜怒哀乐；在这个阶段，你还要思考莎士比亚那句名言：BE OR NOT TO BE，学会不断修炼自己的身心，努力让自己的身体和内心变得越来越强大……

《心理健康教育》是一本生动的教材，她是陪伴你走过大学阶段的知心朋友，她将陪伴你度过大学的美好时光；她将和你一同面对和探讨大学各个阶段不同的课题和任务；她将和你一同成长，一同收获。

本书突破以往教材的模式，设计了故事引入、心知探索、实战演练、超级链接和知识梳理几个版块，每个版块的设计都给人耳目一新的感觉。从某种意义上说，这是一本心灵读本，它旨在和广大学生朋友一起用心理学的视角看待人生的课题；这是一本故事书，它旨在拉近与学生的距离，帮助学生近距离的感受自己的故事，也聆听别人的故事，以便增强学生的学习兴趣；这是一本实操手册，它旨在帮助学生将学到的知识转化成实践能力，转化成自身的知识和本领，以便增强学生的实操能力；这也是一本心理百科知识读本，书中各种与心理知识密切相关的知识链极大地开阔了学生的视野；这又是一本心理测量工具书，她能从侧面反映出你真实的面目，让你更好地了解自己的内心世界；这还是一本复习参考书，知识梳理版块会帮你更好地梳理课堂上学到的知识，让知识在你的头脑中形成一棵硕果累累的果树，恒久屹

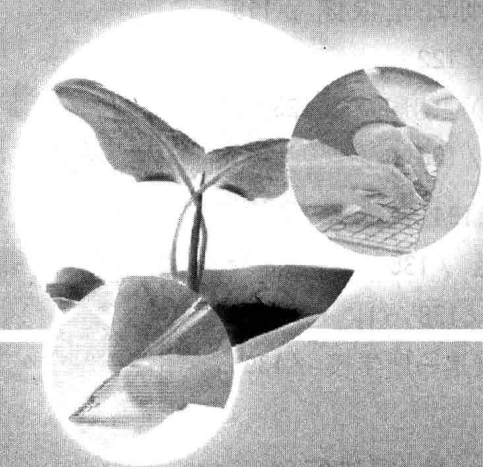
立；最后，这还是一本图画书，书中精美的图片让你游弋在知识的海洋，奔驰在广阔的草原，嬉戏在卡通的乐园……所有的这些都将带你走进真、善、美的世界，你会在这样一个世界里不断成熟与壮大。

本教材由广州大学华软软件学院宁佳英，广东工贸职业技术学院欧阳暖清，广东体育职业技术学院祝捷，广州大学市政技术学院李艳霞、黄永锋、李珂、陈艳、谢晰君、韩建梅，广州大学纺织服装学院赵金花、陈向波，广州华夏职业学院吴义明共同编写。由广州大学市政技术学院李艳霞负责统稿。

本书可以作为普通高校学生、高职学生和中等相关学生的心理健康教材，也可以供广大教育工作者等学习参考。

这是一个崭新的世界，是一个飞速发展的世界，我们的种种努力都是一种新的尝试，书中难免存在缺陷和不足，恳请读者批评指正！

编 者



目 录 | contents

► 心灵对话一 我的大学——认识环境，学会适应 / 1

一、认识环境 / 3

二、学会适应 / 5

► 心灵对话二 我是谁——认识自我，学会与自我对话 / 22

一、认识自我 / 24

二、学会与自我对话 / 29

► 心灵对话三 他/她是谁——感受人际交往的魅力 / 50

一、心灵的距离——解读人际关系的秘密 / 51

二、学会人际交往，做交友达人 / 58

► 心灵对话四 学与不学的心理困惑 / 89

一、何谓学习 / 92

二、为什么要学习 / 92

三、大学学习有何特点 / 94

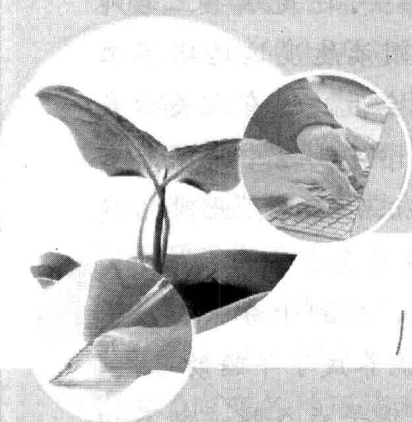
四、大学要学什么 / 97

五、大学生要怎么学 / 98

六、学习心理障碍和防治 / 101

七、科学用脑、开发潜能 / 106

- ▶ **心灵对话五 网络，我该爱你还是恨你 / 119**
 - 一、网络心理学的定义 / 122
 - 二、网络对人的生理和心理的影响 / 123
 - 三、网络成瘾及其调适 / 126
- ▶ **心灵对话六 爱情进行时 / 134**
 - 一、爱情——到底是什么 / 135
 - 二、爱情中的心理效应 / 138
 - 三、爱是一种能力，恋爱是一所学校 / 139
 - 四、同性恋 / 141
- ▶ **心灵对话七 婚前协奏曲——性/福进行时 / 149**
 - 一、认识性与性心理 / 150
 - 二、性行为与性健康 / 152
- ▶ **心灵对话八 压力与挫折——痛并快乐地生活 / 164**
 - 一、压力与挫折感的产生 / 166
 - 二、压力与挫折产生的反应 / 169
 - 三、如何应对压力与挫折 / 170
- ▶ **心灵对话九 人生就是一种修炼 / 186**
 - 一、生命与死亡教育——对大学生成长发展的意义 / 189
 - 二、生命与死亡 / 190
 - 三、理解生命 感受生命 珍爱生命 / 193
 - 四、大学生自杀的危机干预 / 194
- ▶ **参考文献 / 205**



心灵对话——我的大学

——认识环境，学会适应

学习目标

- 认识、了解大学环境；
- 学会适应环境，更好地利用环境。

学习重点

- 充分认识新的环境；
- 学习用不同的方法适应环境。

建议课时：理论 1 课时，实操 1 课时

人的整个一生是一系列的适应阶段，而每一阶段都会对个人的长期调节产生影响。

——珍妮特

我的大学怎么了？

生长在北方的小姚，从小的梦想就是长大后到南方去学习和生活，她喜欢四季都有鲜花的南方，喜欢在鲜花中行走，温暖的气候可以使自己卸下臃肿的冬装，可以使自己玲珑有致的身材得以展现，姣好的身段用薄薄的外衣包裹出玲珑曲线。然而更加吸引小姚的则是南方发达的商业环境。

功夫不负有心人，小姚如愿以偿地考入了南方的一所大学。起初，除了饮食不习惯外，南方春季的闷热、夏季长时间的炎热让她切实感受了一番什么叫“热”。可这些并没有击垮小姚，她对未来依旧充满期待，希望在大学好好学习、好好生活、好好奋斗。然而，让小姚感到迷惑的是眼前的现实似乎没有想象中的大学生活那样美好……

学习上，小姚发现即使自己抓紧一切时间来学习，可还是跟不上老师讲课的进度——“老师一次课就讲了几十页，照我的阅读速度远远跟不上啊！我的数学基础本来就薄弱，高数习题大部分都不会做，没有人关心我此时的感受，我无法按时提交作业，这在我十几年的学习生涯中是从未有过的东西啊！哦！天啊，难道这就是学术的殿堂、知识的海洋？此时的我无法在殿堂中快乐的行走，也无法在海洋中徜徉，我这是怎么了……”

生活上，小姚刚入校时，常与舍友“卧谈”到深夜，感到十分兴奋。但随着时间的推移，她就很不习惯了。因为她在中学时就养成了早睡的习惯，而大学则由学生自己控制作息时间。习惯早睡的小姚想早点入睡，却不知如何让舍友们安静，为此她感到十分苦恼！

工作上，也是烦恼不断。在中学阶段，小姚一直是老师的得力助手，同学们的好班干。可进入大学后，她却没有进入班干部名单，去各个社团应聘也屡受挫折，这就令自认为组织能力突出的她感到特别委屈、特别受挫，自己也不知道从什么时候开始变得满腹牢骚，爱生闷气，感觉别人似乎都不愿意接近自己了。这种现状让她特别怀念中学时光，想念中学好友以及中学的老师。同学们，你遇到过和小姚相似的经历吗？如果是你，你应该怎么解决呢？大学的真面目到底如何呢？我们该如何度过我们的大学生活呢？



在新生报到时，我们可以看到，有些同学放好行李后，马上就到校园的各处溜达，目的是熟悉校园情况，了解办公室的位置，教室、图书馆的使用规定，食堂的开饭时间，办理饭卡的方法，甚至学校有几个门，商店、电话亭、银行的位置等。而有些同学则非常拘束、胆怯、缺乏方向感，生怕走动一点儿就迷路，又不好意思开口向别人求援，所以，尽量少走动、少说话，碰到一定要办的事则只能依赖别人或者结伴而行。很显然，前者直面独立，后者拘谨依赖。前者在行动中获得了成长，会比后者更早适应新环境，而且还可以给不熟悉周围环境的同学以指点和帮助，既获得了同学的尊重，又赢得了自信。

世界上大凡有成就的人，都是自立之人。现代社会要求每一个人都应该具有独立思考 and 独立处理问题的能力，而作为社会未来建设者的大学生，更需要培养个人的自立能力。在学校里，日常的自我管理，生活中的各种

矛盾，复杂的人际关系，都需要我们独立去面对，不可能永远依赖父母和他人，我们的生活应由我们自己做主。

然而，独立需要我们在生活实践中去培养、去锻炼。只要我们尝试独立去面对问题，解决问题，成功固然是好的，既取得了经验，也提高了能力，但失败了也不要太在意，因为失败可以让我们认清自身存在哪些不足，并能不断改正，这样，总有一天我们也会品尝到成功的喜悦。就像案例中的小姚，即使当初什么都不会，事事都想依靠父母的帮助，但只要我们敢于尝试去自己解决，就可以从不适应走向适应，同时也提高了自身的能力，积累了应变各种环境和社会变化的经验，这会让我们在今后的生活中充满自信和勇气。

一、认识环境

从中学时代走过来，每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。对我们来讲，无论是自然环境、社会环境、学习方法，还是个人的目标和社会的期望，都发生了很大变化。只有在短期内尽快调整自己的身心，转变自己的角色，才能给今后的大学生活奠定良好的基础，才能顺利而成功地度过大学时代。

（一）环境的概念和分类

1. 环境的概念

环境是相对于某一事物来说的，是指围绕着某一主体，并对该事物会产生某些影响的所有外界客体，即环境是指某个主体周围的情况和条件。环境是相对于某个主体而言的，主体不同，环境的大小、内容等也就不同。

2. 环境的分类

环境既包括以空气、水、土地、植物、动物等为内容的物质因素，也包括以观念、制度、行为准则等为内容的非物质因素；既包括自然因素，也包括社会因素；既包括非生命体形式，也包括生命体形式。通常按环境的属性，将环境分为自然环境、人工环境和社会环境。

自然环境，通俗地说，是指未经过人的加工改造而天然存在的环境。自然环境按环境要素，可分为大气环境、水环境、土壤环境、地质环境和生物环境等，主要就是指地球的五大圈——大气圈、水圈、土圈、岩石圈和生物圈。

人工环境，通俗地说，是指在自然环境的基础上经过人的加工改造所形成的环境，或人为创造的环境。人工环境与自然环境的区别主要在于，人工环境对自然物质的形态做了较大的改变，使其失去了原有的面貌。

社会环境，是指由人与人之间的各种社会关系所形成的环境，包括政治制度、经济体制、文化传统、社会治安、邻里关系等。



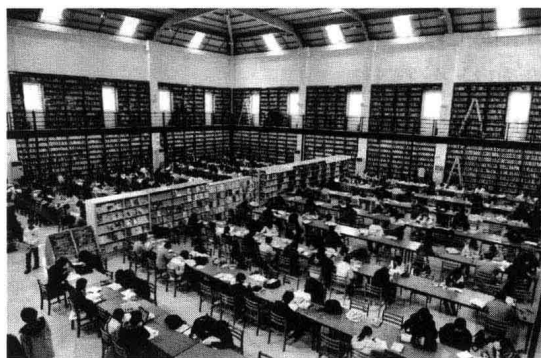
(二)大学的环境

校园整体风格是校园文化的一部分，它会潜移默化加重我们的精神与文化的底蕴。作为实施与发展教育事业、培育人才的主要场所，大学校园环境品质的地位非常重要。一所环境优美、风景如画、学校教学支撑体系完备、各项公共服务设施齐全的大学是莘莘学子求学的理想场所。



1. 教学环境

教学环境主要包括软、硬件两个方面，即软件与硬件。软件包括师资力量、学习氛围、文化底蕴等。硬件包括校园环境、基础设施建设、教学设备等。它是我们在这所大学中能获得知识的最基本条件。教师的教学水平是提高基础知识的保障，良好的教学设备是学习与实践的保障，良好的读书环境是知识得以吸收与巩固的保障。



2. 生活环境

舒适的生活环境，主要包括居住条件良好、交通便利安全、文化生活丰富充实、自然环境整洁优美、人际关系和睦友善，学校绿树、森林、雕塑、道路建设，满足人文需要。当我们漫步于林间小道给予我们的宁静，行走于校园大道给予我们的便利，穿梭于纯洁的樱花树下、多情的丝木棉树下、关怀备至的榕树下……无不给予我们心灵不同的感受。



3. 运动环境

目前，国内高校的运动环境主要指自行车道、足球场、网球场、羽毛球场、篮球场、滑轮道、桥牌馆等这些让我们在课余时间得到锻炼保障的设施。对我们而言，学校是否可以提供户外休闲运动很重要。无论开心与否，运动都是我们的最爱，运动场则是我们宣泄情绪的场所。

4. 人缘关系环境

师生之间、舍友之间、同学之间相处得是否融洽，时刻考验着我们的人缘关系。大学生生活中一个很重要的环节就是学生活动，如各种专业性比赛、各种主题活动等是我们建立良好人缘关系的介质，人缘关系培训教会我们相处之道的办法。良好的人缘关系给我们日后铺设了良好的职业发展通道。

二、学会适应

小故事

小魏和小梁的大学生活扫描

小魏和小梁都是刚进校园的大学新生，他们来自同一个城市，父母在同一个单位工作，两人家庭经济状况均一般。小魏在国庆假期里，

美美地睡了七天，用他自己的话说：“十一长假，我像猪一样睡了七天。”他没有外出逛街，因为街上拥挤的人群让他心烦，他对这种过长假的方式挺满意。

小梁，刚进校就做了两份家教，国庆七天，他有六天在工作，仅有一天假期他也感到很满足。小梁是工科专业出身，但很喜欢历史，平时学习之余，他最感兴趣的事情就是读历史书。国庆仅有一个休息日，他去逛了古玩市场。

思考：大学生怎样更好地过长假？

小故事

身不由己

小谢对人热情，一向很有人缘。一天，他准备去自习教室完成老师布置的作业，正走在路上，碰到了隔壁宿舍的阿凯。阿凯对他说：“哥们儿，今天不是有 NBA 的球赛么？陪我去看看球赛吧！”小谢不是很喜欢看篮球赛，心里不情愿，但他也不好意思直接拒绝阿凯，只好返回宿舍把书本放下，随阿凯去看球赛了。无奈之下，小谢只好另找时间来完成作业。

思考：遇到这种情况，如果不想奉陪，怎样拒绝才不会伤了和气？

小故事

小娜的孤独

小娜是一位在城市里长大的女孩。到了大学，她发现哪里都不干净，甚至舍友们的一举一动，她都觉得会有许多病菌，每天频繁洗手，洗衣服，“哗啦啦”的水声吵得舍友们无法休息；舍友们稍不留神碰一下她的东西，她就会大发脾气。她与舍友们的关系几乎到了水火不容的地步。大家都不敢接近她，她日渐孤独，内心极度苦闷。最后，在学校心理咨询老师的帮助下，小娜终于学会了忍让、包容、谦让与谅解，学会了关心与帮助，学会了如何与人相处，毕业时她与舍友们亲如姐妹。

思考：这个案例对你有什么启发？如何帮助小娜走出孤独？

(一)适应与大学的三个阶段

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的生存状态。

大学生活一般可以划分为三个阶段：入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。

入学适应阶段。我们面对生活环境、人际环境、学习的方式与方法等变化通常感到无所适从。可以说，这将会是我们大学时期最困难的阶段，俗话说，“万事开头难”，但也不用担心，只要我们主动地调整适应，一般而言，一个学期左右都可以度过这个阶段。

稳定发展阶段。是指从基本适应到毕业前期，这段时间是大学生活的主要阶段。我们会遇到许多新情况、新问题。在面对新情况、解决新问题的过程中，我们将不断地锤炼自己，塑造自己，尽管会有成功失败，酸甜苦辣，但这一切都将促进我们的成长，成为我们人生宝贵的财富。

就业准备阶段。这个阶段，我们将面临走入社会还是继续深造的抉择。这段时间，我们会产生激烈的内心冲突。同时，这也是我们大学生活收获的季节。这段时间将对我们的大学生活进行总体检验，对我们具备的综合素质进行全面考核，同时，也会是促进我们心理成熟的一个良好契机。

看看几位“过来人”是怎样度过入学适应阶段的：

在校学生 A：“刚上大一的时候，我常常有一种莫名的忧伤，是因为想家，还是因为环境的陌生，自己也说不清楚。上课时，我常常不知道该听什么，下课后也不知道该复习什么，更想象不出考试时会出什么类型的考题。以前，我以为上大学后会感到一种如释重负般的轻松，而如今，来自父母、老师、同学等各方面的压力，压得我透不过气。”

在校学生 B：那时，每天除了忙碌之外，处理好和宿舍伙伴的关系是最令她心力交瘁的事情。她说：“和我同住一间宿舍的另外7名同学，来自不同地区，每个人的性格、生活方式都各不相同，这让从未体验过集体生活的我处处谨慎行事，时刻都要考虑别人的感受。转眼四年过去了，我反而怀念起了那段既新鲜又陌生的时光，因为正是在那个时候，我学会了包容别人，也学会了照顾自己。”

在校学生 C：“大一时最令我头疼的不是学习也不是人际关系，而是不知如何管好自己的财政。”大学报到时，父母把她送到学校，临走时给她在银行办了一个4000元的活期存折作为一个学期的生活费，还给她留下1000

元现金当作零花钱，可才过四个月，这 5000 元钱便花得分文不剩，只得打电话向家中求援。她说，当时主要的花销并不是吃饭、穿衣，而是那些“奢侈的消费”，例如，购买进口品牌化妆品、时尚杂志，请同学到校外吃饭等。随着对大学生活的逐渐适应，她开始学会控制“财政支出”，认清哪些钱该花，哪些钱不该花。后来，同宿舍的好友开始实行“资源共享”，大家共同出钱买“公用电脑”，“公用电话”以及各种学习资料，她也积极参与其中。

在校学生 D: 没上大学时，他就听说很多大学生到校外勤工俭学，于是他刚上大一，就开始四处兼职，做过家教，做过推销，然而这样做的结果却是钱没挣到多少，学习成绩明显下降，还弄得又忙又累……

(二)大学新生最易遭遇的六种心理冲突

1. 理想和目标的失落

有些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，虽身心疲惫但目标明确，因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后，高考这盏指路明灯熄灭了，生活可能会随之失去目标和动力，周围全然一片陌生的景观，大学生活可能会反倒显得失落和茫然。同时，多数学生高考志愿多半填的不切实际，于是造成下车后手里没有了对号车票，前途便无车可搭的尴尬局面。这种后无动力前无目标的情况，导致近半数的大一新生(约占 46%)认为自己“缺乏生活目标，从而得过且过”，“学习上提不起兴趣，考试 pass 即可”。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并不鲜见。

2. 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。在强手如林的新班级里，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，这无疑会使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，第一次有机会看清彼此，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，方方面面难免使人有相形见绌的感觉，总感到

“见人矮三分”，于是沉默寡言、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。

3. 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的教学。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，及时解决学什么、怎么学和如何安排学习时间的问题，是我们尽快适应大学学习生活的关键。也有一些同学在学习上有一种“船到码头车到站”的松劲心理，学习动机的强度发生落差，没有明确的学习目标，缺乏较强的学习动力与意志，于是不思进取，得过且过。

4. 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，是一些同学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我们带来许多烦恼。例如，有的同学与同寝室的室友长期关系冷漠，稍有不和便恶语相加；有的同学不愿与人交往，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里；还有的奉行“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。

5. 与异性交往的困惑

有的同学受习惯心理影响，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“二人世界”；也有的同学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。

6. 生活适应和自理能力较差

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，常会造成部分同学的环境应激。如果他们不能在短期内顺利适应，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，大学女生攀比衣着打扮，大学男生抽烟饮酒，同学之间过生日以及郊游等消费逐渐上涨。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，如严重的自卑、忧虑、紧张等精神压力，甚至还会引发违法行为。

（三）大学生进行心理调节的八个方面

大学生正处于身心发展时期，他们独立性强，但自制力弱；情感丰富，但控制力差；追求新事物，但缺乏远大理想。因此，他们应随时随地加强自我心理的调节，以确保身心全面健康发展。大学生在进行心理调节时应从以下几方面着手。

1. 自我意识调节

自我意识使人能够认识和体验自己的情绪，同时也可控制情绪的变化。如一个人的政治意识、道德意识、公民意识以及角色意识等均可对情绪起到调节作用。因此，当自我意识失去控制时，就需要借助外力进行调节，使自我意识水平保持最佳状态，只有提高自我意识的支配能力，才能保证较高的自我意识水平，从而发挥正常的自我意识的功能。

2. 情感调节

大学生精力旺盛，情感丰富，情绪波动大，常常产生一些不良情绪，如果不良情绪所产生的能量难以释放，就会影响个体身心健康。因此，要学会情感调节，使不良情感得到转化，将不良情绪带来的能量引向比较符合社会规范的方向，转化为具有社会价值的积极行动。如把他们充沛的精力与丰富的情感引导上升为自我教育的动力，多参加大型集体活动，以此调节自身的情感。

3. 语言暗示调节

语言是大学生用来彼此交流思想和情感的工具。他们由于知识和阅历不断丰富，具有独立思维、独立意识能力，因而，通过科学地运用语言暗示，可解决他们的思想问题。

4. 理智调节

大学生常常因为好强气盛，在日常生活中易出现过于强烈的情绪反应，每当此时，思维变得狭隘、情绪难以自控而失去理智。因此，要学会理智调节，无论遇到什么事情，产生什么情绪，都要唤回理智，用理智的头脑分析并进行推理，找出产生不良情绪的原因，从而保持心理平衡。

5. 注意转移调节

转移注意力在心理保健中是必不可少的，当大学生心绪不佳，有烦恼时，可以外出参加一些娱乐活动，换换环境，换个想法，新异刺激可以使