

高等学校教材



走进高校

大学生生活导读

主编 李国军 邹路琦

 人民卫生出版社

高等学校教材

走进高校

大学生生活导读

主 编 李国军 邹路琦

副主编 尹 迪 朱东辉

编 者 (以姓氏笔画为序)

尹 迪(东北石油大学)

朱东辉(哈尔滨医科大学)

刘 阳(牡丹江医学院)

李 涛(哈尔滨医科大学)

李国军(哈尔滨医科大学)

吴 丹(齐齐哈尔医学院)

邹路琦(哈尔滨医科大学)

程怀志(哈尔滨医科大学)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进高校：大学生活导读/李国军，邹路琦主编.
—北京：人民卫生出版社，2014
ISBN 978-7-117-19778-6

I. ①走… II. ①李… ②邹… III. ①大学生—
学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 220965 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数 据库服务，医学教育资 源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

走进高校——大学生活导读

主 编：李国军 邹路琦
出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）
地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编：100021
E - mail：pmph @ pmph.com
购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷：北京市安泰印刷厂
经 销：新华书店
开 本：787×1092 1/16 印张：12
字 数：300 千字
版 次：2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-117-19778-6/R · 19779
定 价：28.00 元
打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail：WQ @ pmph.com
（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

前言

大学生活是青年人从家庭走向社会进而创造未来的关键阶段,每位青年在跨入大学的门槛时都会情不自禁地规划着自己的未来,特别是大学时期的发展蓝图。那么,大学生活究竟该怎样度过?这是我们每一位大学生必须思索的问题。

大学生活时光,在人生浩瀚的长河里,如白驹过隙,匆匆而逝。然而就是这短暂的大学生活对人生而言却是弥足珍贵、至关重要的。人生之事莫大于成家、立业,大学的四载正是你做人做事、结友交往、恋爱磨砺的大好时光,可为你未来美满幸福生活的构筑,蓄积情感、培育根基、奠定基础、勾画雏形;大学的四载正是你放飞理想、发奋苦读、勇于实践、磨炼本领、提升素质的黄金阶段,可为你未来光辉灿烂的锦绣前程,积蓄力量、汇集资本、增长才干、陶冶情操。大学是学习知识的天堂,更是放飞理想的精神家园;大学时代是人生趋向成熟的转折点,更是人生进取的关键点。

大学为你的人生取向展开了波澜壮阔、五彩缤纷的画卷,你是浓墨重彩,还是轻描淡写,就看自己的选择了。尽管适逢人才辈出的时代,尽管每年有六七百万学子进入象牙塔,尽管以几乎相同的分数来到一起,然而,四年后却出现了参差不齐,甚或千差万别。大学生活有令人难以分辨清楚的选项与路径,大学生活有令人难以预料的荆棘与曲折,大学生活有令人难以抑制的冲动与诱惑,大学生活有令人难以破解的困惑与疑问……

现时期成长起来的大学生,自幼承载着父母及学校太多的寄托与企盼,人生之丰富多彩、多种多样的自然秉性与兴趣爱好已被挤压管束,趋向统一。有些人进取路径统一、单调、辛劳;性格单纯、幼稚、功利、脆弱。这群人猛然进入较为宽松的大学校园,可能会出现许许多多心理上、学习上、生活上、情感上等方面的问题。因多为独生子女,缺少兄弟姐妹的引领、示范,父母始终如一争先创优的嘱托与鞭策,常使其倍感心烦,难以进行有效的沟通。

鉴于大学生的成长历程,为指导大学生过好大学生活的每一天,我们编写了本书,旨在通过素质篇、和谐篇和心理健康篇三个部分的内容来丰满大学生的羽翼,使我们的大学生能牢固树立并践行社会主义核心价值观,真正把自己锻造成为一名勤学、修德、明辨、笃实的“天之骄子”,承担起实现“中华民族伟大复兴——中国梦”的历史重任!

由于编写时间仓促,可能在写作风格与文字处理方面还存在着许多缺点和疏漏,敬请广大读者批评、指正。

编者

2014年7月

..... 87

第七章 和谐关系	116
第一节 和谐关系概述	116
第二节 和谐的同学关系	119
第三节 和谐的师生关系	122
第四节 和谐的家人关系	125
第八章 和谐成长	128
第一节 信念相伴	128
第二节 健康呵护	133
第三节 安全教育	137
第三部分 心理健康篇	
第九章 自我心理状况	143
第一节 大学生心理健康概述	143
第二节 心理健康的评价方法	146
第三节 大学生健全人格的塑造	152
第十章 挫折应对与意志力的培养	156
第一节 认识挫折	156
第二节 挫折的应对	161
第三节 意志力的培养	164
第十一章 恋爱天地	167
第一节 爱情、恋爱心理发展及大学生恋爱的特点	167
第二节 大学生恋爱中的不良倾向及其成因	171
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	173
参考文献	181

第一部分 素质篇

本篇通过基本素质、完善素养、提升自我、职业生涯四部分内容的阐述,引导当代大学生转变观念,学会学习和适应大学生活;通过学会宽容、学会感恩、学会赞美、学会奉献,让学生懂得做人做事;通过特长培养、社团活动、社会实践和青年志愿者活动,全面提升自我素质;通过认识就业、认识自我,制定职业目标和规划,帮助大学生打造一个理想的职业生涯之路。

第一章 基本素质

对于刚刚步入大学的新生,面对全新的大学生活既欣喜又迷惘。欣喜的是,终于跳出了备战高考的苦海,迈着轻松的步伐走进了大学殿堂;迷惘的是有父母在身边呵护和照顾的日子从此结束,取而代之的是需要自理的生活起居、自成体系的同学交往、被时空隔开的友谊亲情,以及突然宽松自由的环境带来的空虚和迷茫。

刚刚从题海中解脱出来的学子渐渐发现,走入大学校园后,从此要独自面对来自学业、情感、人际交往等多重压力的挑战,随之而来的是强烈的不适应感,心理困惑和烦恼也接踵而来……是让自己在随性、迷茫、空虚、踌躇的复杂心绪中度过大学生涯,还是好好把握这个心智成长的大好时机,以便毕业后从容应对就业,答案不言自明!

既然大学是人生成长旅途上如此关键的一个阶段,我们需要明确的是,除了要刻苦钻研专业知识和技能外,同样要悉心提高自己的道德素质,让自己成为言行美好、品格高尚、行事练达、思维敏捷的人,为我们进入社会后打造完美的人生奠定基石!

第一节 转变观念

大学可以说是一个“准社会阶段”,在这里你将遇到各种机遇与挑战,同时也会面临许多矛盾和冲突,你的身份在不停地变化。那么如何适应这个快速变换的身份呢?角色的转换便成了我们步入大学后的首要课题!

身处大学校园,这是一个与中学校园迥异的生活环境:没有天天见面的老师,没有父母的悉心照顾,同学虽然朝夕相处,却总找不到中学时的亲密,彼此间的相处似乎复杂了许多……你开始为此苦恼、迷惑甚至不知所措!而这一切到底是为什么呢,原因在于从中学到大学存在着四个方面的变化。

一、生活环境的变化

中学生大部分时间和精力都用在在学习上,生活上的事绝大多数由父母包办,而到了大学

后,生活会发生很大变化,需要住在集体宿舍,过集体生活,自己预算开支,自己料理起居等。此外,由于地域与习俗的改变也会使某些学生在生活上产生不适,给新的学习生活带来影响。大学课余生活与中学相比也更加丰富多彩,各种比赛、晚会,既让许多新生感到新鲜又会让们感到无所适从。有的新生拒绝参加一切活动;有的则来者不拒、应接不暇。

二、学习环境的变化

大学与中学,分属学校教育的不同阶段。其教学目的、教学内容、教学方法等方面都存在着明显的差别。首先是教学目的的差别。中学的教学目的主要是向学生传授基础文化知识,为学生以后的深造打下坚实的基础;而大学的教育目的主要是向学生传授各种专业知识和专业技能,培养的是社会发展所需要的各种高级专业人才,高等职业技术教育则更突出了它的专业应用性特点;其次是教学内容的差别。中学的教学内容主要是非定向的文化基础课,大学的教学内容主要是定向的专业课,教学内容无论是在深度上还是广度上都比中学有了更大的拓展;再次是教学方法上的差别。中学的教学方法主要是以讲授为主,教师是教学的中心;大学的教学方法是以学生自学为主,教师讲授为辅,教师的主要作用是引领入门,答疑解惑,所谓“师傅领进门,修行在个人”。

三、人际关系的变化

中学时代,学生生活相对单调,主要任务是学习,很少接触社会。这个阶段,就交往对象范围而言,交往对象常常是父母、老师、同学,人际环境相对简单;就交往对象的特征而言,地域的一致性较强,基本上是与本乡本土人交往,很少有语言的障碍、乡土的差异,交往相对容易。到了大学,交往对象、交往的范围则发生了很大的变化。首先,人际交往的范围扩大了。现在我们不仅要和不同地域、不同习俗的同学打交道,还要和校、系等有关部门的教职工打交道。由于参加各种社团或社会活动,还要与不同年级、不同院系、不同专业的同学打交道;其次,交往对象复杂化了。大学的人际关系比较复杂,学生来自五湖四海,同学之间在语言、生活习惯等方面的差异较大,增加了交往的难度,而且,大学生在思想、性格方面已基本成熟,较之中学而言个性较突出,这使得人际关系更复杂化。

四、自身角色地位的变化

与中学相比,我们自身的角色地位,也发生了许多变化。过去我们中的许多人,都是父母的宠儿,老师、同学眼中的高才生,受到大家的重视和羡慕。而到了大学我们会突然发现“人外有人,天外有天”。过去的佼佼者,现在在众多“天之骄子”中变得不再有优越感。这种角色的转变,会直接影响自我评价,有的同学因此而自暴自弃,情绪低落,失去了往日的自信与抱负。有些同学在学习上仍处于优势地位,但因缺乏特长,反而感觉不如那些学习成绩比自己差、有其他能力和特长的学生受人青睐,因而也会对自己的认知产生动摇。

大学生活和中学生活的不同,迫切需要我们转变观念,这样才能更好地融入大学生活。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时说:“大学应始终贯穿这一思想观念:即大学生应是独立自主把握自己命运的人。他们有选择地去听课、聆听不同的看法、事实和建议,为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下学习目标、善于开动脑筋,并且知道工作意味着什么……这是一种精神上的升华,每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。”由此观之,大学生的观念转变、独立自主和定制目标是多么的重要。步入这

个环境的大学生,理当转换观念,树立一个全新的意识:即独立自主,自己来规划自己的大学生活,再也不能依赖于“事事有人管”的环境,要变“有人管”为“自己管”。但事实上,许多大一新生的思维观念在入学初还仍停留在高中阶段,没能及时转变观念,也因此造成他们对大学生活无所适从,不能很好地定位自己,接纳他人。

第二节 学会适应

步入大学校园的我们,要想尽快地融入大学生活,对外在环境的快速适应尤为重要,“适应”是大学生必须经历的过程,这个过程有助于个体更好地适应社会群体生活。对许多大学生而言,大学之前,生活环境非常简单。大学,这个公共的社会领域,使许多大学新生感受到了“拥挤”和“复杂”。不同的作息习惯、不同的目标选择、不同的表达方式、不同的价值观念,使得部分学生初入大学会感到不适应甚至郁闷。此时如果采取消极逃避的办法,则无形中错过了大一新生适应群体环境的最好机会。新生在适应大学环境过程中塑造的品质和培养的能力,不仅是他们顺利度过大学生生活的条件,也是他们一生的发展基础。

大学生的不适应表现及应对策略和自我调适方法。

一、现实落差

(一) 主要表现和原因分析

进入大学前,许多学生想象中的大学都是校园风景如画,教室宽敞明亮,师生团结友爱,处处欢歌笑语,充满诗情画意。然而,进入大学,经过短暂的兴奋期之后,这些学生却发现现实中的大学并非想象中的那么完美。有的学生感到自己所考上的大学与梦想中的大学相去甚远;有的学生因为高考失利,或是填报志愿时受到老师、家长的左右,所上大学并非自己所愿;有的学生对自己所学的专业不甚了解,或者根本就不是自己选择的,因而没兴趣,也学不进去。这些理想与现实的落差,致使一些学生常常怅然若失,忧心忡忡,情绪低落,感到前途渺茫,困惑失望,从而形成失落心理。

(二) 应对策略和自我调适方法

大学新生入学一两个月后,有的学生对大学生活有所谓的“幻灭”之感。他们抱怨说,真没想到堂堂高等学府,教学设备如此陈旧,师资水平如此低下,图书资料如此贫乏,他们甚至怀疑自己当初拼命努力是否值得。

其实,他们在入学之前,心里都有一幅“大学”的美丽图画,但这幅图画多少有些失真。虽然这些年高等教育的改革取得了一些成效,但还远远赶不上发展的需要。比如近几年“扩招”,使得许多大学校舍和师资都非常紧张。在某些大学,8个人一个寝室并不少见。除了硬件外,确实也有部分大学老师水平低、不敬业,令学生十分失望。这一方面需要大学进一步改革;另一方面,也需要同学们能够面对不尽如人意的现实,放弃不切实际的期待。大学与中学的一个很大不同,就是更需要发挥自己的主观能动性。在同样的条件下,人可以达到不同的发展水平,可见环境并不能决定一切。

二、目标重建

(一) 主要表现和原因分析

高考使得中学生的目标非常明确,同学们你追我赶向着这一目标奔跑,虽身心俱疲但目

标十分明确,因而就有强大的动力做支撑,生活紧张但充实。经过高考的激烈竞争,很多学生感到筋疲力尽,在饱尝了成功喜悦的同时,认为进入大学可以好好放松一下,以补偿十几年的寒窗苦读。可到了大学,仍然要面临繁重的功课,这让他们不知所措。十几年苦读中,不少学生的学习目的就是为考取大学,且是在家长和老师的双重推动下向这一目标冲刺的,学习上带有很大的被动性。进入大学后,这个目标已经实现,许多学生失去了奋斗目标和外界推力,他们以往学习上的被动心理明显表现出来,如目标模糊,动力减弱,对为什么学、学什么、将来做什么等现实问题没有深入的思考和明确的定位。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。

(二) 应对策略和自我调适方法

不少新生谈到入学后的心理感受,用得最多的词就是“茫然”。很多人在上高中时,曾把考上大学作为生活的目标,现在这个目标实现了,新的目标却不知在哪里。不过,一时的茫然并不要紧。进了大学,思想更成熟,眼界更开阔,经过一段时间探索,完全可以重新确立自己的人生目标。

新生入学熟悉环境后,应立即确立一个新的学习、奋斗目标。有了一个明确而现实的目标,可克服新生所面临的迷茫感。同时从心理学角度来说,有一个明确的目标,会使心理指向集中于一处,这样无形中会转移注意力,削弱心理问题对自身的实际影响力,摆脱因不适应而带来的心理问题。有了明确目标,就有了内在驱动力,可促使人变得积极向上,从而更有利于克服各种心理障碍和疾病。

三、环境适应

(一) 主要表现和原因分析

新生入学首先面临的的就是生活环境的变化。由于中学阶段是在老师和家长无微不至的关怀中度过的,特别是高考前,作为家里的重点照顾对象,形成了以自己为圆心的生活模式,习惯接受别人的关怀和照顾,形成了较强的依赖心理,生活的主动性和自理能力较差。进入大学后,失去了往日家庭的特殊照顾,有的学生因缺乏独立生活的能力,一时生活上不能自理;有的学生开支无计划,时常出现“经济危机”;有的学生每天循环往复于三点一线(宿舍—教室—食堂),面对丰富多彩、目不暇接的校园文化生活无所适从;有的学生因缺乏集体生活的习惯,总希望得到组织与他人的照顾和帮助,不知道也不会关心他人;还有的学生不适应学校水土和饮食方面的差异以及气候、语言环境与作息时间的变化等。大学新生在遇到这些问题时,常常束手无策,郁郁寡欢,致使有的学生出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。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。另外,习惯了农村生活环境的大学生到喧闹的城市后,易产生压抑和自卑感。随着学生家庭经济情况的改善,女生攀比衣着打扮,男生抽烟饮酒,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值得重视的问题,严重的自卑、忧虑、紧张等精神压力,甚至还会引发违法行为。

(二) 应对策略和自我调适方法

尽快熟悉生活环境,努力发现新的生活环境带给你的愉快。人的一生会经历许多不同的新的生活环境,大学生活正是你人生中适应新环境的关键一步。新的生活环境有许多新的特点,会给你带来新的体验,新的愉快。只要你用心去发现,你就会有所收获。在努力发现新的生活环境给你带来愉悦感的同时,你要尽快地处理新的生活环境给你带来的不便之

处。这样,你才会更好地享受大学生活,安心地学习。

首先,要尽快熟悉校园的“地形”。有的新生入校后一安排好住宿,马上就到校园的各处熟悉情况,例如,了解教室、图书馆、商店在什么地方,食堂什么时候开饭,甚至学校有几个门等等,都在短时间内了解清楚。这样,在办理各种手续、解决各种问题的時候就会比别人更顺利、更节省时间。

其次,要多向老师和其他同学请教。直接向老师和其他同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法,一般来说,多数高年级的同学都比较愿意把他们的经验传授给新生,以帮助他们尽快适应校园生活,尽量少走弯路。另外,向自己的同乡请教也是不错的选择。

再次,培养独立生活的能力。当代的大学生多为独生子女,自理能力较差,又远离家庭,对新的环境适应往往有一定困难。所以入校后,新生应着力培养自己独立生活的能力。如在生活、学习作息上合理安排,学会自主理财等。面对生活的不适应,新生除自己积极调适外,必要时应积极寻求外部支持,如寻求集体的帮助,参加各种学生组织,在组织中获得归属感;积极参加各种文体活动,在活动中体验集体的力量和温暖;对于心理问题长久不能解决的,则应该寻求心理咨询老师的帮助和指导。

最后,在班级中担任一定的工作,在组织中展现自己的长处,获得自信,也能帮助你尽快适应校园生活。对环境适应快的大学新生,很快就能成为班级中的核心人物,并担任一定的班级工作。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,能力提高很快,自信心也就逐渐建立起来了。

集体生活不仅能够锻炼同学的生活自理能力,而且能够锻炼同学的团队合作能力。集体生活可以提供你生活自理的榜样,同样也为你提供自理能力增长与否的参照系。适应集体生活中的人际关系、不同个体的生活习惯将会为你走上社会后在不同的工作岗位上适应更复杂的人际关系、不同的生活习惯奠定良好的基础。

四、人际交往

(一) 主要表现和原因分析

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大学新生带来许多烦恼。这在大学生的心理问题中占很高的比例。如有的学生与同寝室的同学长期关系冷漠,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。

大学新生在中学阶段一般都有自己稳定的交际圈。中学里的人际关系要简单些,一心只读“圣贤书”,而大学的交往是广泛的,有同学、同乡、师生、异性、社会活动团体等。同居一室的来自五湖四海,有不同的城乡背景、有不同的方言、不同的性格,他们之间的磨合是个新问题。加之大学生青春期“闭锁性”的心理特点,自我保护意识比较强,同学之间交往较谨慎。不少学生涉世不深,社会阅历浅,不是交往范围狭窄,就是不能与人坦诚相待、开诚布公地交流思想。一些学生以自我为中心,不会设身处地为别人着想。性格内向的学生不合群,不愿意主动接近别人,思想情感得不到及时沟通和表达,孤独寂寞,经常埋怨自己,甚至想逃避。很多大学新生出现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

力分散等症状,产生了压抑、孤寂和烦闷的抑郁心理。

(二) 应对策略和自我调适方法

1. 学会与人沟通,是建立良好的人际关系的必要条件。人际间良好关系的建立离不开良好的人际沟通,良好的人际沟通是开启人与人之间心灵沟通的钥匙,是化解人们之间误解和冲突的宝剑,是增进人与人之间感情的润滑剂。人与人相处过程中,你尊重别人,同样也会得到别人的尊重,这样就会彼此相互尊重。尊重、理解和信任他人是建立良好人际关系的基石,只有建立在理解和信任基础上的人际关系才能纯洁、长久和有活力。

2. 大学生在交往中应坚持真诚待人、宽容待人、平等待人等原则。相对中学而言,大学新生人际关系显得特别复杂。主要原因在于大学生来自全国各地,生活习惯、家庭背景、性格甚至语言等有一定差异,造成大学新生的交往不适应和困难。另外,在大学专业学习不再是唯一目标,大学生行为目标多元化,也是导致人际关系复杂难处的一个原因。在这里,面对复杂的人际交往,新生与人相处应本着真诚的原则,以自己的诚心换取他人的诚心。其次要了解和他人自己的优缺点和性格特性,找到相同点,交往起来就较容易。在与同学交往时,要不卑不亢,宽容大度,求同存异,同时应讲信用,学会谦让,积极关心别人。对一些不拘小节的人,要学会容忍,不要过于敏感。既要自尊,不要为了交往而有意委屈自己,同时也要尊重别人。与同学发生不快和矛盾时,应通过换位思考冷静处理。总之,要以一种平等的姿态与人沟通和相处。

3. 学习并掌握交往的技巧。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬同时害怕别人的指责。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。如果一定要批评人,也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。与人交谈时,要善于倾听别人的讲话,因为倾听本身就等于告诉对方:你是一个值得尊敬的人,是一个值得我倾听你讲话的人。这种对他人的尊重,无形中就会满足对方自尊心的需求,赢得对方的好感,加深彼此的感情。大学生还应把握交往的度。人际交往上的“度”是指保持良好人际关系所需要把握的方向、深度、广度等。俗话说:近朱者赤,近墨者黑。大学生交友一定要有原则,谁该深交,谁该浅交,谁该拒交,要做到心中有数。大学生交友的广度也应适当。圈子太窄,疏远了可交的益友,有碍正常交往;范围太大,必将分散自己的精力,影响学习。

五、自我评价

(一) 主要表现和原因分析

大学是人才荟萃之地。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。在强手如云的新生集体里,面对新一轮的排列组合,昔日的优越感已荡然无存,于是在一些大学新生的心理上产生一种失落感。同时,高考前学习成绩的好坏是衡量一个学生能力、素质高低的主要指标,而进入大学后,专业成绩不再是衡量好坏优劣的唯一标准,取而代之的是每个人自身的全面素质和综合能力,在知识、才艺、人际关系、家庭背景乃至身体容貌等方面已不如人的地方很多。有些学生因原有的优势被削弱甚至丧失,自尊心受到严重挫伤,导致自我评价失调,由强烈的自尊心转变为自卑心理。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。

(二) 应对策略和自我调适方法

自我评价是心理学中自我意识的一个方面,是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。大学新生对自我的评价得当与否,将直接影响到大学生活中的学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。

对大学新生来说,他们在自我评价的问题上常常会具有两重性,一方面好幻想,把个人的境遇、发展、前途勾画得绚烂多彩;另一方面又常常低估自己的才智和工作能力,自我评价常常是过谦的甚至是比较自卑的。主要表现为:新生在入学前,一般都有心理优越感。而后,作为大学中普通的一员,许多人心理很难接受这一角色,从而导致心理失衡。

对此,首先要逐步接受已成为普通一员的事实,能够接纳自我。新生进入校园,必须首先放弃原有的心理优越感,从头开始,主动接纳自己是大学校园中普通一员的事实。其次,新生入学后,心理要有目标准备,经常要问自己“我来大学干什么”,“我在今后应该成为一个什么样的人”,这样有利于角色定位,适应新环境。新生在认识自我的过程中,应积极与他人做比较,通过比较发现自己的优缺点,恰当地评价自我,发挥自身的长处,克服弱点,这样会获得自信,减轻心理压力。

同时,在认识、评价自我时,也应对心目中的大学进行调整,使其回归到现实中,以减少理想大学与现实大学间的冲突而导致的心理落差和失衡。新定位的角色只有建立在现实大学的基础上,才可能正确。

正确的自我评价是帮助我们选择正确的奋斗方向的前提。在实践的鉴别中,在与其他人的比较中,要使思维方法尽可能地全面些、辩证些、灵活些。

【案例一】上了大学突然没了朋友

早上从网吧出来的时候已经是7点钟了,天灰蒙蒙的,走在回寝室的小路上,总觉得周身冰冷,又要回到现实生活中了,我不喜欢这里!在这里我没有朋友。

前两天,张力(化名)的钱包丢了,便把全寝室的人都当成贼,他的目光就像一把锋利的小刀子,在我们身上扫来扫去。我前一天对李明(化名)说王磊(化名)长得很漂亮,第二天全班都在传说我暗恋她。我有什么心事可以毫无保留地告诉别人呢?学校举行网页设计比赛,我动员室友们一起去参加,他们都说没有时间,但是最后,却有三个人偷偷报名参加了。

本来以为上了大学,摒除了升学压力和巨大的竞争力,同学之间更可以建立亲密友谊。回想我当初进校时,是怀着极大的热情期待与同学们交往的,但我又遭遇到了什么呢?

恰好网络在这时迎合了我,每一次进入聊天室,都会有很多人跟我打招呼,一打开QQ无数个头像在上面闪动,虽然相互连真实姓名都不知道,但他们热情、坦率,甚至可以把内心深处的秘密与我分享。或许是因为对网络过分的沉迷更加速了我在现实生活中的孤立吧,然而在内心深处,我多么渴望现实生活中的友谊。

该生的困惑主要问题在于缺乏对人际关系的正确估价,期望值过高而现实却不尽如人意,因此产生孤独心理。大学是一个小社会,而社会的复杂性会使你周围有形形色色的人,有好的、优秀的、进步的、平易近人的,也有不好的、糟糕的,甚至是无耻的、罪恶的,谁也不能保证周围的人都是自己所喜欢的,很有可能自己最不喜欢的那种人就是自己的同事、邻居,让自己不得不交往。古语说“水至清则无鱼,人至察则无徒”,心理上容纳各种各样的人,在交往中是很必要的,相互包容,难得糊涂。立足于群体,首先学会关心集体,关心他人,同时不要过分地要求别人,人无完人,别人有缺点你不嫌弃,而是诚恳帮助,便一定会得到别人的友谊。

再者,注意改掉自身的不良性格特性,使自己变得随和、大度、谦虚一些。积极参加集体的活动,在活动中增加了解和友谊,在群体中找到自己的位置。培养独处功夫,有时失意与独处是人生中不可避免的,经历孤独,我们才能意识到一个独立的自我存在,逐渐开始认识自我,规划自我,走向成人式的独立。一个人思想的成熟需要孤独,这一时期可能产生的紧张、焦虑、烦躁和不安的感觉,这就是青春期的孤独,我们必须去承受,没有哪一个人愿意永远躺在妈妈怀抱中。科学的发展需要孤独,正是由于科学家能够忍受常人不能忍受的孤独,才有惊人的旷世发现。文学的发展也需要孤独,任何一部饱蘸辛勤汗水和血泪的作品都是作者默默无闻、潜心耕耘的结果。而大学生们也应该尽量培养这样的独处功夫,以期在个人独处时不会有太大的孤独和寂寞感。

最后,谨防迷恋网络的虚拟空间,运用不当会给人际交往和心理健康带来不良影响。

【案例二】我也想在宿舍里有自己的声音

我认为自己的性格是中等偏内向,原来还不觉得什么,自从进了大学之后,我发现我的性格缺陷确实对生活、学习有比较严重的影响。我们宿舍六个人,除了我之外,其他人性格都属于外向型,一个比一个会说话,可想而知我在这样一个宿舍的处境是什么,但我不想成为宿舍的边缘人物,我也想在宿舍有自己的声音。

我现在大三了,两年来我仍旧没有找到与宿舍同学相处好的方式,比如他们在聊天时,我经常没有太多说话的份,往往只是在听,偶尔插一两句,他们也并不在乎我是否参与其中。我感觉他们之间交流很自然、流畅,而我与他们的交流就显得特别生涩,有时根本不像是一个宿舍住了两年的人。我的想法是:既然大家在一个寝室里生活,就不要搞得太僵。然而他们中的有些人好像并不在乎这些,是因为我当初入学与他们交往时暴露了太多的弱点,还是他们本身也就那么回事,见风使舵,顺水推舟?我觉得两者都有。

该生在交往中存在的最根本问题就是存在怯懦心理。怯懦心理在诱使他不跟别人交流,担心如果说错了或者说幼稚了会遭到别人嘲笑。其实不必这么想,不要在乎别人的看法,自己认为对的就说,大学生们思想都成熟了,你不跟别人说,别人怎样同你交流。无论怎么样,同学之间还是愿意互相交流的,但因为平常不爱说话,看其他人就感觉别人好像对他太冷淡了,而且性格内向的人很敏感,所以常常会觉得周围的人很不友善。

有一点怯懦心理没关系,应多和人接触,不要害怕失败,不要害怕别人的眼光,不要害怕初与人交往时的笨拙,因为每一个人都在学习和实践与人交往的方法,不能与你成功交往的人,说明他们在你这里也是失败的。你应该多给自己一些积极的心理暗示,在人前多展示自己的优点,当你的缺点暴露时也不用过分自卑,因为每一个人都有缺点。经常保持微笑和愉快的情绪,心理学认为情绪是可以相互传染的,你对别人心存戒备,别人是不会愉快的,那么他们反馈给你的也就不会是愉快。

【相关链接】

心理学为人们提供了认识与评价人际交往能力的方法。

一、一般人际关系状态自我诊断

本测验可以评价一个人在社交活动中的表现是否得体,与气氛场合是否和谐。请选择回答下列问题:

1. 如果由于参加了与你关系较大的活动未能准时回家,你是否在意?

A 是 B 否

2. 一群朋友突然邀请你一起去做某事或参加某项娱乐活动,你愿意一同前往吗?

A 是 B 否

3. 在工作和学习中,你经常主动承担额外工作吗?

A 是 B 否

4. 人们是否因为你工作勤恳而经常称赞你?

A 是 B 否

5. 参加某些不能直接获益的活动,你愿意吗?

A 是 B 否

6. 假如让你做某项工作,而你当时身体又很不舒服,你是否能竭尽全力完成它?

A 是 B 否

7. 你是否参加了社会性较强或有慈善福利性质的组织?

A 是 B 否

8. 你积极参加各项活动或各种会议吗?

A 是 B 否

9. 当你的意见与小组意见相反或相距甚远时,你会断然退出小组活动吗?

A 是 B 否

10. 你很乐意与其他人一块参加活动吗?

A 是 B 否

评分方法:

各题的肯定回答得1分;除第9题否定回答得1分外,其他各题否定回答不得分。统计你在各题的总分。

结果解释:

1. 得0~3分者:性格比较内向,不善交际,个性较强,为了掌握更大的主动权,喜欢天马行空,独来独往。由于担心出现问题和承担责任,不愿意参加集体活动,不合群,平时总是依靠自己而不求助他人,并不害怕孤独和寂寞。因此,从未想过要加入朋友圈中以消除孤独感。

2. 得4~7分者:性格平静,办事稳重,处世比较老练,并不因为自己持批评态度而拒绝加入各种组织,而是尽可能使自己表现得热心一点,认为这样可以从中得到许多有益的东西。另外,自立能力较强,向来不愿勉强寻求他人的帮助。很清楚自己的才能和学识,从而不至于好高骛远,想入非非。既不轻易放弃自己的主张,也不苟同他人的看法,因而在所参加的活动中起着一定的推动作用。

3. 得8~10分者:好动恶静,喜欢经常参加新鲜的活动。为了使自己有一种安全感,总觉得有成为某个小组的积极分子的必要。极为讨厌孤独,害怕正视现实,为了回避困难,只是简单地假想其并不存在,从而将自己置身于表面上看来无忧无虑的活动之中。这种做法是错误的,起码是不足取的,尽管认识到这一点对你来说是痛苦的。要改变自己只有通过集体活动才能寻求安全感的看法,否则,一旦失去了集体活动,就永远摆脱不了孤独带来的苦恼。

二、测量人际关系对你的困扰程度

共有28个问题,请根据自己的实际情况,逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。

1. 关于自己的烦恼有口难开。

2. 和陌生人见面感觉不自然。

3. 过分地羡慕和忌妒别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断的会谈感到困难。
6. 在社交场合,感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。
9. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落。
10. 极易受窘。
11. 与别人不能和睦相处。
12. 不知道与异性交往如何适可而止。
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他(她)的人生遭遇以求同情时,自己常感到不自在。
14. 担心别人对自己有什么坏印象。
15. 总是尽力使别人赏识自己。
16. 暗自思慕异性。
17. 时常避免表达自己的感受。
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. 瞧不起异性。
21. 不能专注地倾听。
22. 自己的烦恼无人可倾诉。
23. 受别人排斥,感到冷漠。
24. 被异性瞧不起。
25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
27. 常被别人谈论、愚弄。
28. 与异性交往不知如何更好地相处。

评分标准:

选择“是”的得分为1分,选择“否”的得分为0分。

结果解释:

总分在0~8分之间,说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈、关心别人,性格比较开朗和主动。你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能从与朋友的相处中,得到许多乐趣,你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你与异性朋友也相处得很好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困扰,你善于与朋友相处,人缘很好,能获得许多人的好感与赞同。

总分在9~14分之间,你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏之中。

总分在15~28分之间,表明你同朋友相处的行为困扰比较严重。分数超过20分,则表明你的人际关系行为困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为,应及时找出原因,加强学习人际交往的技巧与方法,尽早解除这方面的困扰。

三、测量你是否具有取悦他人的潜能

取悦他人并不是无原则地讨好他人,而是运用高超的技巧征服他人,会取悦他人的人懂得在什么场合说什么话,什么时候保持沉默,懂得与人分享荣耀,承担责任,懂得在朋友为难的时候伸出援助之手。测试一下你有这方面的潜质吗?

1. 你与他人之间有了矛盾,关系变得紧张起来,你将怎么办?
 - A. 请别人帮助调解我们之间的紧张关系
 - B. 他(她)如果不理我,我也不理他(她)
 - C. 我将主动接近对方,争取消除矛盾
2. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧,你将怎么办?
 - A. 下决心中断我们的朋友关系
 - B. 暂时避开这个问题,求同存异,以后再说
 - C. 请与我俩都亲近的第三者来裁决谁是谁非
3. 如果和你一起租房子住的另外两个人总是为一些小事争吵不休,你将怎么办?
 - A. 设法阻止他们争吵
 - B. 少回家,眼不见心不烦
 - C. 威胁他们:如果再吵,自己就搬走
4. 有同学在老师面前打你小报告,你将怎么办?
 - A. 置之一笑,不去理睬,让时间证明自己清白
 - B. 捏造事实强加于对方,进行报复
 - C. 要求老师调查,以弄清事实真相
5. 如果你的好朋友虚荣心太强使你很看不惯,你将怎么办?
 - A. 听之任之,随他怎么做,以保持良好关系
 - B. 检查一下对方的虚荣心是否与自己有关
 - C. 只要他有追求虚荣的表现就与他争吵
6. 你在摆好的餐桌前有怎样的表现?
 - A. 赞美佳肴的色、香、味
 - B. 看看人是否到齐
 - C. 看椅子是否摆好
7. 你在乘坐地铁时,你会
 - A. 谁也不看
 - B. 与离你最近的人聊天气
 - C. 看着站在旁边的人
8. 遇到好笑的事,你会
 - A. 笑,但不大声
 - B. 欣赏的大笑
 - C. 羞怯的微笑
9. 上了公交车才发现手机忘在家里,你会
 - A. 下一站下车,返回家去取
 - B. 没带算了
 - C. 向他人借用