

大学新生 心理健康

自助手册

Daxue Xinsheng Xinli Jiankang

Zizhu Shouce



林秋贵 孙倩◎主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学新生心理健康自助手册

主 编 林秋贵 孙 倩



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生心理健康自助手册 / 林秋贵, 孙倩主编. — 广州: 华南理工大学出版社,
2018.9
ISBN 978-7-5623-5811-4

I . ①大… II . ①林… ②孙… III . ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 教学参考资料
IV . ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 226720 号

大学新生心理健康自助手册

林秋贵 孙倩 主编

出版人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 陈蓉

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 7 字数: 166 千

版次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编 委 会

主 编 林秋贵 孙 倩
编 委 殷 丹 刘 艳 冯国艳 张志芳
王 洁 梁 婷 徐仲亨 陶 强
林少淇 李文静 罗万玲 马丽娟
廖诗颖 陈 忱 陈伟钊 万瑞昆

前 言

大学是青年学子身心发生剧变的阶段，是人一生心理发育的重要时期。身心健康是大学生全面发展、成长成才的坚实基础。人没有了健康的心灵，犹如风中摇曳的落叶，东飘西荡，最后必然影响自己的成长发展。我们都知道心理健康的重要性，然而，当下大学生的心理健康已经逐渐成为一个严峻而现实的社会问题。大学生群体中情感障碍、抑郁症、躁狂症、精神分裂症等心理疾病的发病率有逐年上升的趋势。因心理问题和心理疾病所导致的自杀、他杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，大学校园里也存在一些负面能量和信息。作为大学生心理健康教育的工作者，我们责无旁贷，应该自觉地运用自身专业知识和技能，关注青年学子的心灵健康，共同撑起青年学子心灵健康的“保护伞”。为此，我们组织长年在高校从事心理健康教育工作的专业人士编写了此书。

本书依据《中华人民共和国精神卫生法》的精神，选取了大学新生在入学适应阶段可能遇到的人际交往、学习、时间管理、自信建立、情绪调节、恋爱、网瘾、自我认识和成长等方面的问题。围绕这些问题，编者进行了精心设计和编写，针对当前大学新生心理健康问题的新特点，借鉴心理健康领域的新近研究成果，结合编者长期从事心理健康教育、研究与应用的一线实践经验，运用通俗易懂的语言，对有关心理健康的问题提供了一系列针对性、实效性、操作性比较强的解决方法与建议。

本书由林秋贵、孙倩担任主编，殷丹、刘艳、冯国艳、张志芳、王洁、梁婷、徐仲亨、陶强、林少淇、李文静、罗万玲、马丽娟、廖诗颖、陈忱、陈伟钊参与编写。本书的插图由万瑞昆负责。本书的编撰完成，离不开中山大学新华学院领导对大学生心理健康教育工作的大力支持和重视，在此对周云党委书记、王庭槐校长、蓝永金党委副书记、李中生副校长等一并表示感谢。

在本书的编撰过程中，除引用经典著作之外，还查阅和参考了大量的文献资料，借鉴了很多专家学者的优秀成果，深表感谢！

由于作者水平有限，书中的不足乃至错误之处在所难免，恳请读者理解与批评指正。

编 者

2018年8月

目 录

引 言：健康的身，健康的心·····	1
第一讲 正确认识心理咨询·····	4
第二讲 大学生活从学会适应开始·····	8
第三讲 建立良好的人际关系·····	15
第四讲 学习效率与时间管理·····	25
第五讲 自我认识，遇见更好的自己·····	33
第六讲 我的自信与自卑·····	37
第七讲 压力管理与挫折应对·····	42
第八讲 我的小情绪·····	49
第九讲 大学里的爱情·····	54
第十讲 如何有效应对拖延·····	60
第十一讲 如何有效利用互联网·····	64
第十二讲 大学生心理危机干预·····	69
第十三讲 大学生常见心理问题类型·····	74
第十四讲 走近抑郁症·····	78
第十五讲 珍爱生命·····	84
第十六讲 健全人格的培养·····	90
第十七讲 从现在开始，规划你的大学生活·····	97
参考文献·····	104

引言：健康的身，健康的心



【名言警句】

有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。

——马勒博士（世界卫生组织前任总干事）

早在1948年，联合国世界卫生组织就对健康定义如下：“健康不仅是没有疾病和虚弱的表现，更是生理上、心理上和社会适应上的完好状态。”1989年，世界卫生组织将健康的范围扩大，认为健康包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。人们越来越认识到生活中困扰我们的不仅有物质的匮乏、生理的疾病，还有许多我们无法把握的情绪、欲望和烦恼。感受幸福快乐不仅需要丰富的物质，更需要健康的身体和良好的心理状态。

身体素质良好的学生相对于身体素质不良的学生往往具有活泼、乐观、开朗、健谈、喜欢参加集体活动、做事有恒心、有责任感、遇事不退缩、敢作敢为、勇于承担压力的个性特点，同时，他们的心理健康水平相对较高，生活幸福感较为充足。^①

很多研究表明，心理状态能够影响人体对疾病的易感性和抵抗力，心理因素和许多疾病（如心脏病、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、哮喘等）关系密切。良好的心理状态、卫生习惯、生活方式和行为特征与低死亡率有关。

健康的身体，有利于心理健康；健康的心理，有利于身体健康。二者之间相互联系，相互制约，密不可分。

心理健康是一种持续的心理正常状态，同时它又是一个相对的概念，不像生理健康一样有明确的指标，如体温、血压、脉搏等，所以要判断一个人心理健康与否并不容易。大学生心理健康的标准可以参照以下几个方面：

（1）智力正常。智力正常即观察力、注意力、想象力、记忆力和思维能力正常。如果出现幻听、幻视、妄想、注意力分散、思维紊乱等问题，就属于心理不健康。一般来说，大学生的智力是正常的，且平均水平高于同龄人。

（2）情绪健康，意志健全。情绪健康的人正面情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望。当然，情绪健康的人也会有悲伤、忧愁、烦恼和愤怒，只是他们发泄有度并能及时调节和控制。意志健全指能有意识地按照目标需求支配和控制自己的行动，从而适应环境。

（3）人际关系良好。良好的人际氛围是增进心理健康的重要途径，心理健康的大学生不仅有很多一般的朋友，还会有一两个知心朋友。在人际交往的过程中能感受到人生特有的幸福体验。

（4）社会适应正常。能以积极的态度去面对新环境，尽快地适应新环境，不断找到和建立适合自己的生活模式、工作模式、学习方法、待人接物的方法等。不逃避现实，努力提高自己，改造自我，适应环境。

^① 李志刚，王向晨. 大学生体质健康与心理健康的相关性研究[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2007, 8(1): 42-45.

(5) 自我意识良好。能够正确如实地认识和评价自己，能把“理想的自我”与“现实的自我”有机统一起来，既不妄自尊大，又不妄自菲薄，既不过分悲观，又不过分乐观，能够悦纳自我，正视现实，积极进取。

(6) 人格健康。气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均衡、健全发展。热爱生活，勇于进取，乐于助人。

健康是一种选择、一种生活方式、一个过程、一个能量的有效渠道，是身体、心理和精神的整合，是你自己对爱的接受。世界卫生组织确定的身体健康和心理健康的标志如下。

世界卫生组织确定的身体健康十项标志

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无大小，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 身体应变能力强，能适应外界环境变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常且无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

世界卫生组织确定的心理健康六项标志

(1) 有良好的自我意识，能做到自知自觉，既对自己的优点和长处感到欣慰，保持自尊、自信，又不因自己的缺点感到沮丧。

(2) 坦然面对现实，既有高于现实的理想，又能正确对待生活中的缺陷和挫折，做到“胜不骄，败不馁”。

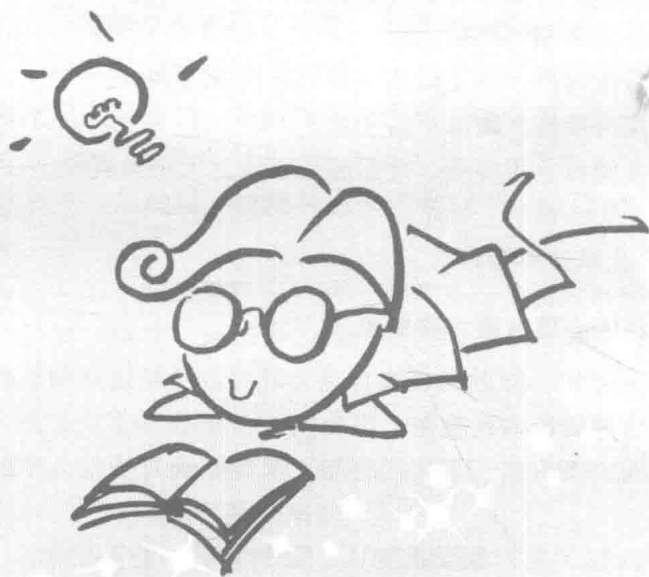
(3) 保持正常的人际关系，能承认别人，限制自己，能接纳别人，包括别人的短处，在与人相处中，尊重多于嫉妒，信任多于怀疑，喜爱多于憎恶。

(4) 有较强的情绪控制力，能保持情绪稳定与心理平衡，对外界的刺激反应适度，行为协调。

(5) 处事乐观，满怀希望，始终保持一种积极向上的进取态度。

(6) 珍惜生命，热爱生活，有经久一致的人生哲学，有一种一致的定向，为一定的目的而生活，有一种主要的愿望。

第一讲 正确认识心理咨询



一、常见的对心理咨询存在的误解

误解一：心理咨询师能够看透人心

在心理咨询中，经常会遇到来访者问：“老师，您能不能看出我现在在想什么呢？”心理咨询师没有特异功能，是无法“看到”其他人的内心世界的。心理咨询师因受过专业的心理学和心理咨询训练，相对于普通人有着更敏锐的观察力，对于他人的心理规律有着更为精准的把控，对于来访者所表述的问题相对敏感，所以很多时候似乎真的可以“看透”来访者，很多普通人经过一定的训练也可以达到同样的效果。

误解二：好的心理咨询，应该一次性解决问题

在首次咨询的时候，来访者经常会提到的问题“是不是一次就能解决问题？”在得到否定的回答之后，往往会问出下一个同样难解的问题，“那像我这种情况要多久才能好？”

一般求助于心理咨询的人，通常是带着许多经年累月所形成的心理问题，而心理问题的成因往往非常复杂，它是长期、多种矛盾杂混在一起，没有及时、有效、正确化解的结果。因此，要有效改善累积多年的问题，便要花较长的时间接受心理咨询。

误解三：有精神方面问题的人才需要去心理咨询

去做心理咨询的人大部分都是心理健康的正常人，因为遇到一些难以解决的问题，而希望寻求专业人士的帮助，而精神病患者，则需要去医院让心理医生或精神科医生进行心理治疗。所以，去做心理咨询不等于有精神病，也没有什么不光彩、不体面的。

2013年5月1日起施行的《中华人民共和国精神卫生法》第二十三条：心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。一般出现幻视、幻听等症状的时候，可能存在一定程度的精神障碍，就需要去专门的医疗机构寻求帮助了。

误解四：心理咨询师是替人解决问题的人

心理咨询不帮助人们解决任何具体问题。心理咨询师无法告诉你是否应该跟你的前女友复合，怎样做才能交到更多的朋友，或者怎么做才能上台演讲不紧张。心理咨询师能做的事是帮助你了解自己、接纳自己，帮助你挖掘内心无尽的能量宝藏，让你有勇气、有力量用你自己的方式，过好你自己的生活。心理咨询师不会对你指指点点、说三道四，不会评价你的好坏，亦不会做道德的审判。心理咨询师会为你创造一个安全的环境，陪你一起去探索你内心的黑洞。他会无条件接纳你的存在，陪你一起面对内心最羞耻、最痛苦的那部分，帮助你去理解自己、理解他人、理解世界。^①

二、心理咨询的概念

《心理学大词典》中将心理咨询定义为：“对心理失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度和行为，并对社会生活有良好的

^① 简里里. 你是一切的答案 [M]. 北京: 中信出版社, 2015: 8.

适应。”^①

华南师范大学心理学系的郑希付教授在《心理咨询原理与方法》一书中，对心理咨询的解释为：心理咨询是指咨询者协助来访者解决各类心理问题以维护心理健康、发展个人潜能的过程。^②咨询者是指运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术和方法，协助来访者解决心理问题的专业人员。他们必须受过专业教育和训练，具有从业资格；工作中遵守保密性、无条件积极关注、助人自助的咨询原则。来访者是指有心理困扰、处于亚健康状态的正常人，而非人们平常所说的“精神病人”或“心理变态者”。来访者最好具备以下几个条件：具有一定的智力基础，咨询内容以心因性问题为主，尤其是与心理社会因素相关的适应不良、情绪调节、心理教育与发展等问题，人格基本健全，有较强的咨询动机，有交流能力，对咨询有一定的信任度。

由此可见：

(1) 咨询师只能协助求助者解决各类的心理问题，维护心理健康，或者和求助者探讨自我的方向，发展个人的潜能，而不可诊断、治疗心理障碍或心理疾病。

(2) 来访者是有心理困扰，处于亚健康状态的正常人。针对大学校园的情况来说，即是有各类心理困惑或问题的同学。困惑或问题的类型主要是学习、人际交往、适应、自我认知、恋爱、情绪困扰等。

(3) 心理咨询不等同于拉家常、闲聊。在校园心理咨询中，咨询师即为心理健康教育咨询中心的老师，咨询师均获得了国家心理咨询师的从业资格证。其在咨询活动中，运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术和方法，协助来访者解决心理问题。

例如，对于平时努力学习，但英语四级考试没有通过而感到伤心的同学，其表达道：“我好伤心难受，努力了这么久，付出这么多，我应该可以通过考试的。”此时，咨询老师利用心理咨询中的合理情绪治疗理论，向其一一说明非理性观念的特征，如绝对化的要求，从而更好地促使其通过调整认识，恢复内心的和谐。

【知识点】

绝对化的要求是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。这种特征通常是与“必须”和“应该”这类词联系在一起，如“我必须获得成功”“别人必须友好地对待我”等等。这种绝对化的要求是不可能实现的，因为客观事物的发展有其自身规律，不可能依个人意志而转移。人不可能在每一件事上都获得成功，周围的人和事物的表现和发展也不会依自己的意愿来改变。因此，当某些事物的发生与自己对事物的绝对化要求相悖时，就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

^① 朱智贤. 心理学大词典 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989: 856.

^② 郑希付. 心理咨询原理与方法 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 3.

三、大学生遇到什么情况应该寻求心理咨询的帮助

1. 当你觉得无法适应环境，很长时间都无法调整时

大学的生活环境、学习方式、人际关系等都和高中有很大不同，每个大学新生都有一个适应的阶段，很多人会出现想家、想念以前的朋友，甚至会出现一定程度的情绪不良。很多人在入学一段时间后适应不良的情况会有所缓解，但是如果很长时间仍不能适应大学生活，或者出现了严重的不良情绪，则需要主动寻求心理咨询的帮助。

2. 当面对人际冲突或存在人际关系困扰时

大学生的人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的人际交往技巧，过分委曲求全，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

3. 当感情遇到挫折或存在性心理困扰时

大学生在恋爱方面的困扰主要有恋爱较为盲目，缺乏爱的能力，不知如何与异性相处，不知如何处理恋爱中的冲突和失恋等。性心理困扰主要集中在如何理解性冲动、性行为，应该持有什么样的性观念，如何避免和防止性侵害与性骚扰等。

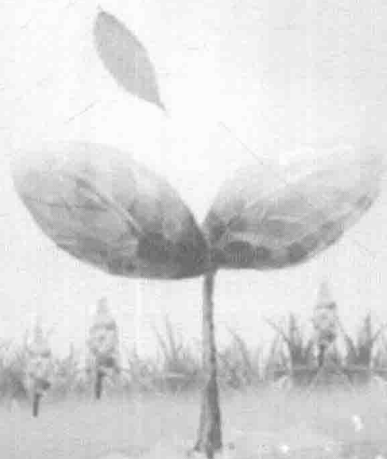
4. 当出现明显的不良情绪时

大学生常见的情绪困扰有：不了解情绪对人生活的意义，对负性情绪一般采取排斥或控制的态度，导致负性情绪愈演愈烈；情绪反应过度，如易冲动且愤怒，过于焦虑不安；情绪反应不足，如抑郁、冷漠；负性情绪持续时间过长或泛化，一味体验情绪，使自己一直处于一种情绪的氛围中，不能自拔，并逐渐泛化到自己的整个生活中。

5. 当怀疑自己存在某些心理疾病时

有些同学意识到自己有一些明显不同于周围同学的想法或行为，而且给自己的学习和生活造成了困扰，或者在自己与人交往的时候形成了一定的障碍，这个时候求助心理咨询，可能会得到比较有力的帮助，也可以通过心理咨询对自己是否患有心理疾病有个大致的判断。

第二讲 大学生活从学会适应开始



【名言警句】

智慧的本质就是适应。

——皮亚杰

既然不能驾驭外界，我就驾驭自己；如果外界不适应我，那么我就去适应他。

——蒙田

刚进入大学的你，有以下困扰吗？

1. 高中老师说：到了大学就轻松了，不用怎么学习，有很多很多的时间，自己想做什么就做什么，可是我怎么发现大学生生活跟我想象当中的差距有点大呢？

2. 上课的时候发现老师讲课速度很快，一节课讲了很多内容，我很认真地听讲，但是好像什么都没有记住；课后自己看书好像也记不住所学内容，不知道自己学到了什么，慢慢地我觉得很焦虑、很苦恼。

3. 大学里我想要认识多一点朋友，拓展自己的人脉，但是我发现别人聊天的话题我不感兴趣，有时候想表达自己的看法，又怕说错话，让别人笑话。过了一段时间后，我还是没有什么朋友。

4. 当时稀里糊涂地选择了现在的专业，自己好像没有很喜欢，但也不讨厌，不知道自己将来能干什么，也不知道自己现在学的这些知识有什么用，没有目标，没有动力，每天浑浑噩噩地生活着。

进入大学，每一位新生所面临的都是一个全新的世界。无论是周边环境，还是学习方法；无论是个人的目标，还是社会的期望；无论是个体在群体中的位置，还是自己的角色意识等，都发生了很大的变化。因此，只有在短期内尽快调整自己的身心，转变个人角色，才能为今后的大学生活奠定良好的基础，才能有效而成功地度过大学时代。

一、大学新生心理失衡期

刚入学的大学生往往会出现各种心理适应问题，心理学上将这段心理问题高发期称为“大学新生心理失衡期”。相关研究表明，导致心理失衡的因素可能有：

(1) 新生心目中的大学与现实的大学有差距，从而产生心理落差。

(2) 新生对新环境，尤其是复杂的人际关系、不同的教学模式不适应，产生困惑而导致心理失调。

(3) 新生不适应新环境，如不及时调整，会产生诸如失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。一般来说，这种因心理不适应而导致的心理失衡，其存在时间因新生心理素质的好坏而有长有短。有些新生因心理素质较差，又得不到外部支持，很可能需要长期调适才能度过心理失衡期。有的还可能因长期不能适应，而导致不同程度的心理问题和疾病的产生，从而影响其顺利完成大学学业。

二、大学生适应障碍的原因

1. 理想与现实落差下的心理冲突

(1) 中学老师为了激发同学们的学习热情，鼓吹大学“天堂论”。由于高中夜以继日的苦读，大学成为所有希望的寄托，大学新生对大学的期望值偏高，结果发现现实中的大学生活并非想象中那样诗情画意，学习不是预料中的那么妙趣横生，面对的仍然是简单重复的“宿舍—教室—图书馆”三点一线式的生活，一种失落的心情油然而生。

(2) 对所学专业不满意。有的新生由于没有考上自己喜欢的专业或热门专业，或者认为自己所学的专业没有前途，便开始抱怨自己的专业。这可能源于学生自身的原因：其一，缺乏对专业的全面认识，对所学专业产生偏见；其二，学习的内在动机不足，学习兴趣下降；其三，不能认识到直接兴趣和间接兴趣的关系。大学教育由专业教育和素质教育两部分组成，大学生可以在完成专业教育的基础上，充分发挥自己的潜能，使自己全面发展。

(3) 目标的真空状态。考上大学后，不少学生首先想到的是如何放松身心，没有主动确定新的目标，出现目标的“真空”状态，表现为茫然无措，不知道自己需要什么，能做什么，每天按部就班地上课、吃饭、看书、睡觉，内心却没有充实的感觉。

2. 角色定位的偏差

(1) 社会角色的理想化。在人们的期望中大学生各方面应该都是比较优秀的，是全面发展的“理想角色”。大学生自然感受到了社会、亲人对自己期望的变化，自我期望也无形之中随之提高了。大学生对自己充满了期望和自信，他们渴望成才，但往往对未来生活和学习过于理想化，缺乏充分适应大学生生活的心理准备。

(2) 自我认知失调。从人格发展的角度来讲，大学生正处于自我同一性的发展阶段，个体发展的主要危机是如何处理自我同一性与角色混乱的矛盾，自我同一性是青年期的大学生最为重要的心理发展任务。在这个阶段，个体意识分化为理想自我与现实自我，理想自我与现实自我要达到统一，这种统一就是自我同一性。如果对自己的本质、价值观没有形成稳定统一的认识，任何环境的改变都会引起个体对自我的重新认识与评价。

所以，大学新生的心理适应问题在本质上是因为高中到大学的环境变化，自我同一性发展的结果。如何将自我与环境整合起来，达到和谐状态，是大学生人格发展的必然任务，因此，心理适应问题也与人格发展密切相关。

三、大学新生该如何学会适应全新的环境

1. 了解大学的学习特点

大学教育是专业教育和通才教育的结合，需要根据大学的学习特点来调整学习方式，养成自主学习和探索学习的习惯。学会学习，不仅是为了获得知识本身，更重要的是获得一种认识世界的手段和能力。

2. 加强人际交往

人对环境的适应，主要是对人际关系的适应。有了良好的人际关系，人就拥有了支持的力量，有了归属感和安全感，心情才能愉快。人际关系的建立需要行动，也需要技巧。每个人都不能一味地埋怨别人，埋怨周围环境，而应该主动关心别人，为别人做一些事情，别人也会“投之以桃，报之以李”。大学生应主动开放自己，如果关闭自己的心窗，又担心别人不向你吐露心声，是永远找不到朋友的。

此外，人际关系还应懂得心理相容的原则，每个人的长处、短处各不相同，本着“求大同存小异”的原则，学习别人的优点，包容别人的缺点，你就会得到很多朋友。要建立良好的人际关系，既要拥有自尊自立的自我认识，又要有正确的认知方式，还要学会必要的人际沟通的技巧和方法。

3. 正确调控情绪

情绪和情感不仅影响人的认知活动，而且对人的意志、行为和个性心理等起着积极或消极的作用。同时，它还主宰人的健康，影响人际关系、学习和工作，以至决定个人的成功和发展。大学生面临着角色的改变，难免会产生情绪的波动，甚至出现不良情绪。若不及时疏导、控制和调适，轻者会陷入情绪低落或淡漠之中，重者则会产生恐惧、焦虑、烦躁等情感障碍，影响个人的发展。大学生应学会理性地处理自己的消极情绪，逐渐养成积极、乐观、稳定的情绪。

4. 合理规划目标

目标对于大学生的适应与发展具有重要的作用。当人们没有目标时，会感到迷茫和空虚；目标过低时，就会缺乏动力；目标过高时，又会因为达不到理想而失望。很多困难都与目标确定不当有关，要使自己能够成功地发展，必须为自己确立一个合乎实际的目标。

(1) 制订目标。应当根据社会发展和自我发展的需要，为自己制订一个远期目标。还要制订一个为实现远期目标所设立的近期目标，即短期内立即要做的事。目标的确立，应当从你自身的实际和客观的实际出发，比如你的个性特点、能力以及客观所提供的条件，盲目地追随别人或社会潮流，不但不会获得成功，还会影响心理平衡。

(2) 调整目标。在制订目标以后，还应该随时根据已经变化了的情况及时做出调整，以免因为目标脱离实际而不能实现。只要我们能够确立一个合适的目标，就会有行动的方向和动力，人生就会充满信心与活力。

5. 采取积极的行动

积极的行动可以摆脱由于环境不适应带来的孤独、苦闷、烦躁、恐惧和空虚。当你对环境不熟悉、不满意时，只要你积极行动，为集体、为他人做些事情，你就会逐渐熟悉了解环境，并融入新的环境中。积极行动会使你获得充实和愉快，当你全身心投入到工作中时，你就不会去苦思冥想、琢磨自己的心境。积极行动意味着你要积极投入到学习和学校各项活动中去，积极投入到社会的各项实践活动中去。在这些活动中，提高自我选择、自我决断、自我管理的能力，也提高处理各种复杂事物的工作能力。同时，也提升自己的自信，完善自己的人格。