高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康

丁玲 主编
张若舒 庞玉洁 副主编



中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康

丁玲◎主编
张若舒 庞玉洁◎副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康 / 丁玲主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2016.8（2018.7重印）
高等院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-42577-5

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①丁… Ⅲ. ①大学生－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(2016)第160947号

内 容 提 要

本书采用专题讲座形式，结合大学生成长的阶段性特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的心理困惑为切入点，分别对适应能力、心理健康、自我意识、人际交往、情绪管理、挫折应对、学习动机、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对生涯规划、珍爱生命、危机干预等新形势下的新问题进行了阐述。全书10个主题覆盖了大学生生活的方方面面。各章均附有案例、知识窗、延伸阅读、心理测试、自我体验等典型、生动的资料。各章之间相互独立，适合教师跳跃式教学使用。

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书，还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

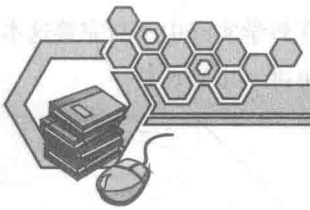
◆ 主　　编　丁　玲
副 主 编　张若舒　庞玉洁
责任编辑　王亚娜
责任印制　焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路11号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京鑫正大印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092　1/16
印张：16.25　　2016年8月第1版
字数：413千字　　2018年7月北京第4次印刷

定价：38.80元

读者服务热线：(010)81055256　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



序

《大学生心理健康》(以下简称《教材》)是上海杉达学院一批长期工作在大学生心理健康教育第一线的专兼职教师共同编写而成的,他们具有较为扎实的理论基础与丰富的心理健康教育工作实践经验,把在民办高校的多年教学实践提炼为成熟的教学体系内容,同时在大学生心理健康教育的教育理念、课程内涵、教学方式等方面不断开拓发展。书稿付梓,内含着老师们极大的工作热情和严谨的学术态度,也展现了民办高校大学生心理健康教育的教材特色。

首先,教育理念的新发展。《教材》承载着大学生心理健康教育的课程,成为学校全面素质教育的重要内容。个体方面,坚持以学生为本,满足每一位学生终身发展的现实需求;整体方面,坚持贯彻党和国家"加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导"的新要求,通过课程渠道帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。《教材》的这一切入点,使思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进,有效地加强和改进了大学生思想教育工作。

其次,课程内涵的新深化。《教材》吸取最新的研究成果,关注具有时代感的热门话题或现象,针对大学生普遍存在的心理困惑问题,从心理发展与健康的角度出发,分别对心理适应、自我意识、人际交往、情绪管理、挫折应对、学习动机、恋爱交友等基本问题进行指导,同时也对生涯规划、珍爱生命、危机干预等新形势下的新问题进行了阐述,主题覆盖了大学生生活的方方面面,成为心理健康教育主渠道与课堂教学基本环节的关键要素。

最后,教学方式的新探索。《教材》采用专题讲座形式,集理论与实践、案例与自我体验、延伸阅读与心理测试于一体,各章均附有案例、知识窗、延伸阅读、心理测试和自我体验等典型、生动的资料,浅入深出、通俗易懂,具有可读性与操作性,篇章之间相互独立,适合教师跳跃式教学使用,也为形成"课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系""心理问题筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制""个别咨询、团体辅导、心理与行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询等多种形式的工作格局"提供了支撑。

总之，心理健康教育事关高等学校人才培养工作的质量，大力推进大学生心理健康教育工作，是我们的育人共识，更是我们的责任和使命，期望杉达学院的老师们在教学实践中不断完善这本教材，为进一步深化我国民办高校大学生心理健康教育的教学改革作出进一步的贡献。

是为序。

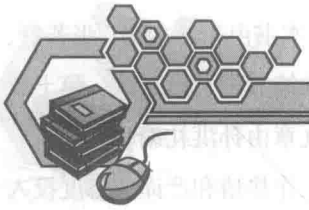


上海杉达学院校长

2016 年 6 月 16 日

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言



大学阶段是大学生成长、成熟、求知的重要阶段。我国目前还处于改革与发展的社会转型时期，经济发展的不平衡、社会贫富差距的拉大、就业压力的增加、物价的持续上升等因素，都容易对大学生的心理造成冲击。大学生虽然不是心理问题的高发人群，但他们心理问题，特别是时有发生的大学生心理危机事件，常常引起社会的广泛关注。

大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体，自我定位高，成才的愿望非常强烈，但他们的心理尚未发展成熟、稳定，心理的承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”，大学生们要不断学习与探索，才能健康地成长。

关心大学生心理健康，加强大学生心理健康教育工作，一直以来都得到党和各级政府的高度重视。人们越来越意识到心理建设是国家建设的重要组成部分，它贯穿于国家的发展过程之中。从发达国家的发展历程来看，不同阶段的不同需求都很好地刺激了心理学的发展，而心理学取得的成果又很好地回应了社会发展的需求，满足了国家发展的需要，心理建设已渗透到国家发展的每个环节。

2012 年 2 月，教育部下发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》指出，“高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或选修课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。我校积极响应教育部的文件精神要求，结合本校实际，制订科学、系统的教学大纲，积极组织实施相应的教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育，并把学生心理健康教育课程纳入教学计划和培养方案。从 2012 学年开始，我校就开设了覆盖全体学生的“大学生心理健康教育”必修课。“心理健康教育”课程开设的目的是让学生在有限的学习时间里，充分了解和掌握一些心理健康专业知识，明确一些道理，掌握一些心理调节的方法，塑造一种健康的心态，学会学习，学会生活。

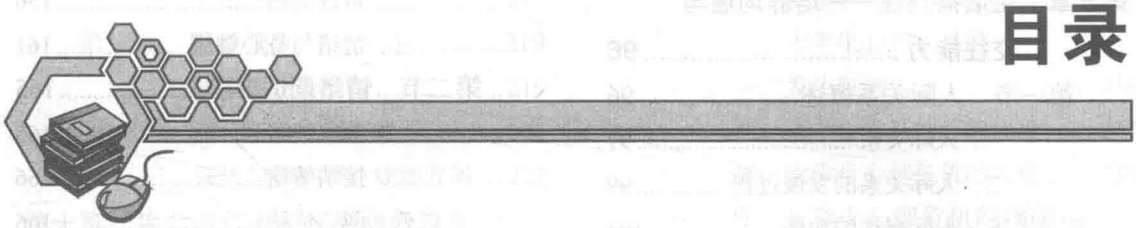
本书的作者都来自上海杉达学院，均是长期工作在大学生心理健康教育第一线的专、兼职教师，均具有扎实的理论功底及长期、丰富的心理健康教育工作实践经验。各章撰写时力求吸取最新的研究成果，调阅和参考了大量的相关资料，关注与各专题

相关的具有时代感的热门话题或现象，并结合专业知识适当分析、点评，从健康、积极的角度，从有利于大学生更好地适应社会的角度，引导学生看待各种心理问题。本书由丁玲主编，张若舒、庞玉洁任副主编。各章节具体分工如下：第一章、第二章由丁玲编写；第五章、第八章、第十章由张若舒编写；第三章、第四章、第七章由庞玉洁编写；第六章、第九章由孙洪礼编写。

本书的编者均在学校承担着繁重的工作任务，因此虽然以极大的工作热情和严谨的态度投入编写，但由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正，以便我们修订改正。

编者

2016 年 5 月



目录

第一章　扬大学风帆——大学生适应能力培养 1
第一节　适应新环境　迎接新挑战 1
一、物竞天择，适者生存 2
二、大学生适应不良的表现 4
三、积极适应，寻求发展 6
第二节　适应的策略 7
一、改变自己能改变的 7
二、接受自己不能改变的 8
第三节　有效管理时间 9
一、时间与时间管理概述 9
二、时间管理分析 11
三、时间管理的策略 13
第二章　心态可调节——做心理健康的大学生 21
第一节　心理健康概述 21
一、健康与心理健康 21
二、影响心理健康的因素 24
三、大学生常见的心理问题 29
第二节　心理健康的保健 31
一、大学生心理发展的特点 31
二、大学生心理健康标准 34
三、心理健康的自我维护 36
第三节　你我他走进心理咨询 40
一、心理咨询 40
二、心理咨询的原则 42
三、何时需要心理咨询 43
第三章　认识我自己——自我完善与人格发展 47
第一节　自我意识概述 47
一、自我意识的内涵 48
二、自我意识的发展阶段 51
三、大学生自我意识的特点 52
第二节　大学生自我意识的偏差及其调适 53
一、自卑及其调适 53
二、自负及其调适 55
三、以自我为中心及其调适 56
第三节　大学生人格发展 57
一、人格概述 57
二、各心理学流派对人格的解释 60
三、气质 61
四、性格 64
五、人格的完善 67
第四章　学习需动力——学习动机培养与激发 71
第一节　学习动机概述 71
一、动机与需要 71
二、学习动机 73
三、培养与激发学习动机 77
第二节　提高学习效率 80
一、大学的学习特点 80
二、掌握正确的学习策略 81
第三节　大学生学习心理问题的调适 87
一、学习动机不足 87
二、学习动机过强 89
三、考试焦虑 91
四、学习疲劳 93

第五章　生活需交往——培养沟通与交往能力 96
第一节　人际关系概述 96
一、人际关系 97
二、人际关系的发展过程 99
三、人际交往的功能 104
四、人际关系对个体心理健康的意义 105
第二节　大学生人际交往及影响因素 107
一、大学生人际交往的特点 107
二、大学生人际关系的主要类型 108
三、大学生人际交往的影响因素 109
四、人际交往中的心理效应 112
第三节　大学生人际交往中的易发问题及应对策略 115
一、大学生人际交往中的常见问题 115
二、人际交往的基本原则 117
三、人际交往技巧与策略 119
四、人际冲突 125
第六章　爱情有秘诀——大学生恋爱与性心理 129
第一节　爱情之花 129
一、爱情心理概述 129
二、大学生恋爱过程 134
三、失恋 140
第二节　大学生性生理与性心理 142
一、性生理 142
二、性心理概述 143
第三节　大学生爱的能力的培养 148
第七章　情绪可管理——做自己情绪的主人 154
第一节　情绪概述 155
一、情绪与情感 155
二、解读情绪 156
三、情绪与身心健康 161
第二节　情绪调适方法 165
一、觉察情绪 165
二、接纳情绪 166
三、调适情绪 166
第三节　情绪的管理 169
一、积极情绪的培养 169
二、消极情绪的调适 170
第八章　与压力共舞——压力管理与挫折应对 178
第一节　压力和挫折概述 178
一、科学认识压力 179
二、科学认识挫折 182
三、压力和挫折对身心健康的影响 185
第二节　压力和挫折的成因及其影响 187
一、大学生常见的压力与挫折 187
二、大学生心理压力与挫折成因分析 190
三、压力对大学生的影响 191
四、挫折对大学生的影响 192
第三节　积极应对压力，提高挫折耐受力 196
一、大学生压力管理 196
二、大学生挫折应对 199
三、与压力、挫折共舞，提升幸福感 202
第九章　人生需规划——我的生涯我做主 205
第一节　生涯规划概述 205
一、生涯与生涯规划 206
二、生涯规划的理论 208
第二节　生涯规划的要素 212
一、了解自我 212
二、了解社会 216

三、了解职业 217
第三节　职业规划 219
一、职业规划前准备 219
二、制订职业规划方案 221
三、评估与调整职业规划方案 222
第十章　生命诚可贵——生命教育与心理危机应对 227
第一节　生命意义与人生价值 228
一、认识生命 228
二、生命的意义 229
三、大学生生命教育 230
第二节　大学生心理危机概述 233
一、解读心理危机 233
二、大学生心理危机的发生机制 236
三、大学生常见的心理危机 237
四、大学生心理危机的表现 239
第三节　大学生心理危机的预防与应对 240
一、大学生心理危机的预防 241
二、大学生心理危机的干预 243
三、大学生心理危机应对 245
四、自杀的识别和预防 247

第一章

扬大学风帆——大学生适应能力培养

当你满怀青春激扬的梦想，带着激动、兴奋还有些紧张而复杂的心情走进大学校门时，展现在你眼前的是一片崭新的天地。你会逐渐发现这里似曾相识却又全然不同，你需要适应和面对的，远远超过曾经的预想。

【案例】

来自偏远山区的小A同学，曾对大学生活充满了好奇和期待。然而，进入大学之后，现实与理想之间的落差让他受到前所未有的压力和困扰。在与同学接触和交往的过程中，他总是觉得自己在许多方面与他们相差悬殊。例如，城市的同学英语基础很好，而他在家乡没有条件接受良好的英语听说训练，口语和听力很差，学得十分吃力；城市的同学见多识广，穿着时尚，多才多艺，自己不但见识少，又土里土气，很是自卑，郁郁寡欢，不敢与人交往，也不愿意参加各种集体活动；学习方面数理化的优势，现在也与专业没有太大的关系，其他方面又没有什么特长，学习的劲头一直提不上来。此外，与城市同学在经济和生活上的差距就更加明显了。原本活泼开朗、充满自信的小A同学，入学一段时间之后，却逐渐少言寡语、悲观失望起来了。

如何适应新环境，迎接新挑战；适应的策略有哪些；如何有效管理时间，提高时间的效能等这些都是本章要学习的重点。

第一节　适应新环境　迎接新挑战

大学是人生的关键阶段，进入大学是你一生中第一次放下高考的重担，开始追逐自己的理想、兴趣；是你第一次真正意义上的离开家庭独立地生活；是你第一次不再单纯地学习和背诵书本上的理论知识，而是有机会在学习理论的同时亲身实践；也是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间等等，这么多的第一次对大部分大学新生来说，可能并不是释然，而更多的可能是茫然。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、物竞天择，适者生存

对大学新生进行适应教育，既是时代发展的需要，也是大学教育改革的需要，更是大学生素质提高和可持续发展的需要。大学新生常见的适应不良主要有失落、迷惘、孤独和边缘感，通过对自我的正确定位、确定适当目标、积极主动交往、融入集体，这些问题都会得到缓解直至适应大学生活。

（一）适应的概念

适应（adaptation）是指个体与环境达到和谐关系的动态过程。心理适应能力是一个人根据客观环境要求，主动采取对策，在一定程度上适应环境的能力。简单地说，就是一个人是否能与现实生活环境共处的一种能力。

心理学对适应的理解有三个角度：

一是生物学意义上的适应，即生理适应，如感官对声、光、味等刺激物的适应；

二是心理上的适应，通常是指环境变化或遭受挫折后借助心理防御机制来使人减轻压力、恢复平衡的自我调节过程，这是一种狭义的适应概念；

三是对社会生活环境的适应，包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应和努力改变环境以使自己能够获得更好发展的适应，这是社会适应的概念。

心理学家皮亚杰认为，人智能的本质从生物学来说是一种适应，它既可以是一个过程，也可以是一种状态。所有的生命和有机体都以适应作为其生活和生存的条件及任务，即达尔文所说的“适者生存”。人虽然拥有高超的智能和不同于一般动物的能力，但是人类也必须尽力去适应复杂多变的环境，否则很难生存和发展。

适应是有机体对环境变化做出的反应。它既是一个过程，也是一种状态。它可以概括为同化和顺应两种形式，同化与顺应都是心理调节的不同方式。所谓同化，是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程；而顺应则是指主体调整原有认知结构或行为模式以适应环境变化的过程。显然，同化与顺应都是主体对环境做出反应和对自身进行调节的过程。在同化和顺应交替进行的过程中，主体的认知结构或行为模式得到了建构和发展，从而使主体与客体之间的关系不断打破原有的平衡达到新的平衡，这种平衡—不平衡—新的平衡的动态过程就是适应。

在此应强调指出，同化与顺应作为认知与行为的调节过程，是受主体的自我意识支配，借助自我调控的作用来实现的，因此心理适应实际上是一个自我调节的过程。适应的主要任务就是使主、客体之间的不平衡状态重新恢复平衡，因此适应的直接目标是建立平衡，其根本目标是主体自身的不断发展。

适应无处不在，因为生活不可能平静如水，而是时时刻刻面临着变化，因此每个人都存在适应问题，适应能力是个体生存与发展的必备能力。从这个意义上来说，适应是人的一种基本需要，是人的一生中随时都要面临的任务，也是人应当具备的一种基本素质。对不同个体来说，由于适应水平不同，终会导致其发展水平上的差异。

（二）适应的本质

适应是一个自我调节的过程，它要在被打破的心理平衡的状态下重建平衡，在这个过程中，个体的感受是不习惯的、别扭的甚至痛苦的，适应的过程是个磨炼过程，也是真正考验

个体意志力是否坚强的过程。

适应应该从以下几个方面理解。

1．适应是一种接受

习惯中，人们总爱依恋昔日的安逸，怀念过去的宁静，而当客观现实发生变化时，却不愿直面这种现实，接受这种变化。例如，当心中的情人移情别恋时，我们不愿意相信他（她）已经与自己无缘；当朝夕相处的亲人突然辞世，我们更不愿意相信他（她）已经遽然远行；当考试成绩公布时不愿意相信自己的成绩不及格……不愿接受，实际就是不愿失去曾经拥有的或不愿接受失败的结果。只有在心理上认同，情感上容纳，才能走出怀旧情绪，消除负面影响，面向未来，重振旗鼓，重新上路。

2．适应是一种放弃

为什么不能适应？就是原来的一些东西不能符合现在的情况，只有改变才能适应。改变意味着要抛弃过去的一些观念或行为模式，比如大学新生，如果还等着父母或老师催你做作业，衣服等着妈妈来洗，等等，都是不现实的，你要放弃过去过分依赖别人的行为模式和习惯。

人生有失才有得，只有放弃一部分，才有可能得到另外一部分。要适应一种生活，就必须得放弃某些观念和欲望，只有放弃得当，我们才有可能摆脱各种有形无形的羁绊，调整心理状态，甩掉包袱，更快地适应新角色。

3．适应是一种挑战

适应，必然是一场严峻的自我挑战，甚至是一种脱胎换骨的磨砺：情断花季，亲朋病故，不经过一番激烈的思想斗争和心理调适，怎么能够挣脱伤感的情怀？挫折突至，横祸飞来，不奋力拼杀出一条血路，又怎能走出困厄的逆境？挑战，是对自身意志、性格、能力、兴趣的综合考验。挑战的过程就是一个战胜自我、完善自我、超越自我的过程。我们每取得一次挑战的胜利，也就实现了一种“适应”。

总之，适应是一种接受，是一种放弃，是一种挑战,是一种生存的智能，是千锤百炼的锻打和磨炼过程，是一种涅槃般的升华。适应往往是痛苦而艰难的过程，因为它要打破原有的生活轨迹和舒服的习惯。有些人在生活中常常面对各种变化而胆怯畏缩，不能适应，他们或者在逆境之中一蹶不振，或者在挫折面前自暴自弃。其实人人都应该明白，适应是人生过程中别无选择的课题，与其被动适应不如主动适应，与其晚适应不如早适应。纵观人生，凡懂得适应和善于适应者，往往处处抢先，学业或事业节节成功；反之，则碌碌无为，难有建树。

因此，我们强调人生应该学会适应。正是在不断的适应中，我们坚定了意志，磨炼了毅力，增强了自信，培养了才干，开拓了眼界，丰富了阅历，从而不断成长，不断成熟。也正是在不断的适应中，我们咀嚼了酸甜苦辣，饱尝了生活百味，体验了成功的喜悦和失败的辛酸，从而充实了人生的内涵，丰富了生命的色彩。

达尔文说：“不是最聪明的动物就是胜利者，亦不是最强壮的动物就是胜利者，而是最能适应环境的动物才是胜利者。”

二、大学生适应不良的表现

（一）大学生活特点的变化

1．生活环境的改变

高中时期大部分学生就近上学，即使住校，其周围的人际和空间环境也都是挺熟悉的，这与大学生的住校生活有很大的不同。大学生来自祖国的四面八方，天南地北的人生活在一起，人际环境、校园环境、学校所在地文化及习俗等都对大学新生带来不同程度的冲击，如何相互沟通和重新建构一个新的人际关系和尽快适应当地的生活，需要一个学习和成长的过程。

2．管理方式的不同

在中学，学校对学生的管理和学习指导都比较具体，校规严格，学生可自由支配的时间和事情不多。相比而言，大学的管理制度较为宽松，大学鼓励学生的个性自主发展，大学生在学习内容、时间支配、生活安排等方面的自由空间相对较大。

3．教学方式的不同

大学教育是专业教育和通才教育的结合，一方面，课程门类多，教学内容深而广，教学节奏快，自主学习时间增加，课程自选机会较多；另一方面，个体所面对的授课教师多，而课后与教师的沟通又较少，学习效果及知识的巩固大部分靠学生自觉，从中学到大学，是从被动的“要你学”向主动的“我要学”学习模式的真正转变。

4．比较群体的不同

大学生在中学时代，可能都是班上的佼佼者，优越感和价值感较强，而到了人才聚集的大学，大部分同学以前的学习优势逐渐淡化或消失，这种落差往往使不少人产生失落感和自卑感。同时，大学校园的各种学生社团活动更加活跃，文体活动更加丰富多彩，学生的非智力因素水平显示出更加明显的差异。

（二）大学生面临的心理适应困扰

1．独立生活困扰

独立生活困扰主要指离开父母和家庭后，在集体生活、饮食习惯、钱财管理以及如何处理各种生活事务方面的困惑。如何克服孤独感和思家情绪是新生适应阶段的主要问题。

2．资源利用困扰

资源利用困扰是指初到大学不知如何利用大学的各种生活资源、学习资源，并担心有关信息无处获得的焦虑。

3．人际关系困扰

人际关系困扰主要是指在新的环境中如何结交新的朋友和建立良好的人际关系，如何与异性沟通，如何融入新的班集体，如何摆脱对中学人际关系的依赖感等。

4．学习能力困扰

学习能力困扰主要指对学习方法、内容和形式的不适应状况。大学教学内容多，进度快，没有人直接督促学生的学习，学生可自由支配的时间多。对习惯于被动学习、自学能力不强的学生来说，就有可能产生学习上的压力与困难。

5．专业目标困扰

专业目标困扰是指对就读专业的了解、满意度以及对未来职业前途的茫然感。不少大学新生是听从父母的意愿报考专业的，自己对所学专业的培养目标和就业市场并不熟悉，因而导致不能正确认识和接受自己的专业，学习热情降低。

（三）大学新生适应困难的原因

大学生适应困难的产生是环境与个体相互作用的结果，有内部原因也有外部原因。

1．理想与现实的落差，造成心理冲突

每个大学生都有自己的远大理想，对未来充满期待与希望。大学生常常按照理想来规划自己的生活、学习、恋爱和择业。然而现实的复杂性，常常使得理想与现实反差太大，造成心理冲突。

（1）对大学的不满意。对刚刚进入校园的新生来说，现实的大学生活并非想象中的那样诗情画意，学习也不是预料中的那样妙趣横生，面对的是“寝室—教室—图书馆—餐厅”式的生活，枯燥而单调的生活模式很容易令人疲倦，失落的心理油然而生。产生这种失落的主要原因：一是中学老师为了激发同学们的学习热情，鼓吹大学“天堂论”，过分渲染大学的美好；二是新生对大学生活所抱期望值偏高。

（2）对专业的不满意。有的新生由于没有被自己“感兴趣的专业”或“热门专业”录取，或认为自己所学的专业没有前途，开始讨厌自己的专业。对专业的不满意主要还是源于学生自身的原因：其一，不能处理好直接兴趣和间接兴趣的关系；其二，缺乏对专业的全面认识，容易对专业产生偏见；其三，学习内在动机不强，学习兴趣骤然下降。在一项针对280名大学新生进行的“学习勤奋程度同高中相比”的调查结果发现：自认为有提高的占9%，大体相当的占29%，有所下降的占37%，大大下降的占25%。在“学习的积极性”方面，自认为学习积极主动的占23%，一般能完成学业但比较被动的占45%，对学业采取应付态度的占23%，不能完成学业、学习放任的占9%。

（3）目标的真空状态。高考目标的实现及新的大学学习目标还没有形成的状态，使不少大学新生处在“目标的真空状态”。在一项针对350名大学新生进行的“学习目的明确性与高中相比”的调查结果发现：55%的大学生新生认为“自己的目标不明确”。新生应尽早明确学习目标及做好人生规划。

2．自我优势感的丧失，产生角色定位偏差

（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”。大学生自然感到社会对自己期望的变化，自我期望也无形中随之提高了，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活的心理准备。

（2）“优秀生”的多元化。大学生大都有较强的自我表现欲，但想保持高中时期的“光环”和“理想角色”并不容易。大学提倡教育与教学价值的多元化，不仅看重知识，而且注重能力培养。这种评价体系的改变，一方面为大学生自我展现提供了广阔的舞台，另一方面也降低了学习成绩在评价中的权重。不少新生由于没有适应这种多元化的价值观念，容易出现心理失衡。

（3）自我认知失调。大学是一个优秀人才相对聚集的地方，不少在中学时代的佼佼者到大学后只能处于中间状态，甚至变得相对落后，一些同学难以接受自己“不再优秀”“被领导”

的现实，这种反差和心理不平衡状态导致自我认知失调。

三、积极适应，寻求发展

从高中到大学是青少年成长过程中的一个“巨大转折”，虽说进入大学被认为是一个积极的生活事件，但随之而来的生活环境、人际关系、学习形式、自我管理等多方面的改变，给个体带来许多压力和挑战。国外许多研究表明，大学新生入学的前六个月对学生来说是一个应激事件。大学新生在这一转折过程中是否有良好的适应，不但影响其大学生活的方方面面，而且对其成年期的发展有相当大的影响。

那么，如何快速适应大学生活呢？

（一）对大学生活少一点儿幻想

我们常会听到一些大一新生诉说他们对大学生活的“幻灭”之感。常听到抱怨说：真没想到堂堂高等学府，教学设备如此陈旧，教师如此不负责任，图书资料如此贫乏，甚至怀疑自己当初拼命努力是否值得……

每一位同学在走进大学之前，心里都有一幅自己心中“理想大学”的图画。但现实中的大学和理想中的总是有一定的差距。大学不是一个供你享受的天堂，而是一个让你不断提高、不断进步的知识殿堂。在知识的国度里，只有勤奋与汗水。顾名思义，“大学”就是一个学习知识的地方，而不是一个安于享乐的地方。

（二）重建生活目标

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。一时的茫然并不要紧，但不能茫然太久。大学生活会让你的思想更成熟，眼界更开阔，经过一段时间的探索和思考，你的人生观和世界观肯定会发生一定的变化，赶快重新确立自己的生活目标吧！

这里所说的“目标”，并不仅仅是一个“大”理想，而是一套目标体系。在你思考和回答了“我想成为一个什么样的人”“生活中什么对我来说最重要”等这些基本的问题之后，还要结合现状，制订自己实现人生价值的具体目标，并将它分解为可以一步步实现的小目标。一个有目标的人，会更有效地挖掘生命的价值。而失去目标的“茫然感”长期延续，就会损耗生命。

（三）重新认识自己

有些同学觉得自己上了大学，自己似乎不再是从前的自己了。以前的“我”是那么优秀，那么受老师宠爱，现在好像人人都比“我”强，个个都“身怀绝技”。这很容易使大学新生突然失去自信，感到自己“一无是处”，失落极了。这种“失落”首先是因为竞争的对手变了，大家都很优秀；另外，在大学里，竞争的内容也不再仅仅是学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等，都成了比较的内容。在这种情况下，一个人很容易看到自己的弱点。有些人会因为看到自己的弱点而自卑，长时间情绪低落，甚至为了避免挫败感而封闭自己；但也有些人看到自己的不足却不会对自己整体否定，他们知道自己在某些方面不如人，但仍有自己的长处和价值。因此，要重新认识自己正视自己的弱点，不能让它成为自己发展的阻力，而要使其成为自己发展的动力。

（四）尽快适应大学的学习

首先，大学的学习方法与中学有很大不同，不再是老师追着学生，而是要学生主动求教老师。这种从被动学习到主动学习的转变，让许多人难以适应，一时之间难以进行角色的转换。

其次，大量的时间需要自己去安排，而不是被老师占用，在课后的闲暇时间里自己不知道应该去干什么，这也是让很多人茫然的原因之一。在此，大学生学习态度和目的要有所转变，大学的学习要学会研究性学习，要善于发现和提出问题。

对于习惯于被老师安排得满满的、习惯于死记硬背的同学来说，可能会突然感到“失重”，不知道该学什么、怎样学。具体的方法因人、因学科而异，但有一点是共通的，即变被动为主动。学习并非仅仅是听课和读相关资料，和老师及同学讨论、阅读参考书目、听学术讲座等，都是学习，关键是你能不能充分利用这些校园中的可贵资源，并对学到的知识很好地整合。合理地安排自己的时间，多和老师及同学们沟通，充分有效地利用好身边的资源，会让你尽快适应“大学生”的角色。

（五）学会与背景不同的人共同生活、合作与分享

大学和中学的一个很大不同是，学生的“异质化”程度更高。中学同学虽然家境不同，但大都是在同一地区生活，而大学同学来自“五湖四海”，地区的差异带来文化的差异，甚至是价值观的差异等。大学生要学会与不同背景的同学相处，求大同存小异，理解与尊重同学，学会合作与分享，正确处理同学间的矛盾和冲突。

（六）学会自我管理

对大部分大学新生来说，上大学是他们第一次真正离家，开始独立生活。因此，学会自我管理也是大学生活的重要一课。

看得见的，如个人生活物品和金钱的管理，个人生活物品怎样保管、利用（想用时找得到、用得上），钱怎样花，都需要认真规划；看不见的，如时间和情绪，更难管理；还有更重要的人际关系的建立与维持等，都需要学习。自我管理能力特别重要，是因为它影响人的学习、工作和生活。

第二节　适应的策略

一、改变自己能改变的

现实生活中有太多的事情是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。那么我们就要认识到，如果环境无法改变，就要想办法改变自己，在此期间只有学习磨炼、成长壮大自己，才有能力适应环境、改造环境。例如，如果别人不喜欢自己，那就要考虑是否是因为自己还不够让人喜欢，从而反省自己，改变自己；如果无法说服他人，那就要考虑是否是因为自己还不具备足够的说服能力或实力，或许可以因此而意识到自己的不足；如果学习成绩提高不上去，那就要考虑是否是因为我们还没有找到恰当的学习方法或努力不够……，在“山重水复疑无路”的境地，我们应该思考、反省，改变思维，积累知识经验，坚持努力前行，直至“柳暗花明又一村”！只有适应环境，不断地修正、改变自己，才能做自己负责任人生的主人。

需要全本请访问 www.ertongbook.com