



Chapter



1 适者生存——适应心理与调适

- | | | |
|-----|--------------------|----|
| 第一节 | 空山新雨后——初进大学，你适应吗 | 2 |
| 第二节 | 大学生活秘籍——教你如何适应大学生活 | 6 |
| 第三节 | 凡事预则立——助你尽快适应大学学习 | 15 |

Chapter



2 助人自助——心理健康与咨询

- | | | |
|-----|-----------------------|----|
| 第一节 | 心若安好，便是晴天——心理健康 | 26 |
| 第二节 | 成长的路，成熟的心——大学生心理健康及维护 | 29 |
| 第三节 | 扭曲的镜像，变形的心灵——心理异常 | 38 |
| 第四节 | 助人自助，明心见性——心理咨询 | 41 |

Chapter



3 解读面具——人格塑造与培养

- | | | |
|-----|------------------|----|
| 第一节 | 解读面具——人格概述 | 54 |
| 第二节 | 心灵地图——人格的形成及发展 | 56 |
| 第三节 | 知己知彼——大学生常见的人格特征 | 63 |
| 第四节 | 魅力人生——健康人格的塑造与培养 | 76 |

Chapter



我知我心——自我意识与发展

第一节	我是谁——自我意识的含义和分类	84
第二节	我的生命历程——自我意识的发展	89
第三节	成长可待——自我意识的认知偏差	95
第四节	我修我心——健全自我意识的方法	102

Chapter



开心有术——情绪调控与管理

第一节	人非草木，孰能无情——情绪的功能及种类	112
第二节	七彩青春情更浓——大学生的情绪特点及影响	117
第三节	拨云见日自有方——大学生的不良情绪及调适	122
第四节	我的情绪我做主——情绪管理策略	130

Chapter



好学不倦——学习心理与掌控

第一节	学习的真面目——重识学习	140
第二节	学习的新航标——学习投入	144
第三节	学习的“心”征程——掌控学习	148

Chapter



你来我往——人际交往与沟通

第一节	你来我往的魅力——大学生人际交往概述	168
第二节	“理”尚往来——人际交往有关理论	173
第三节	我为什么是离群之马——大学生人际交往常见问题	178
第四节	交友加油站——大学生人际交往技巧	183



Chapter

8

谈情说爱——恋爱与性心理健康

第一节	问世间情为何物——爱情是什么	194
第二节	我欲与君相知——恋情的建立	200
第三节	执子之手，与子偕老——恋情的维护	205
第四节	一别两宽，各生欢喜——恋情的终止	211
第五节	智者不惑，仁者不忧——性心理健康	215

Chapter

9

挫折应对——生命教育与危机干预

第一节	认识生命——生命本真	224
第二节	理解生命——生命教育	229
第三节	敬畏生命——挫折应对	234
第四节	珍爱生命——生命中的“危”与“机”	241

Chapter

10

预建未来——生涯发展与职业规划

第一节	人生不设限——唤醒生涯意识	250
第二节	自知者明——探索自我潜力	259
第三节	知职善任——明晰职业认知	270
第四节	自我实现——开启精彩未来	281

参考文献	286
------	-----

Chapter



适者生存—— 适应心理与调适

【学习目标】

1. 了解大学生生活需要适应的内容。
2. 理解常见的适应心理问题。
3. 知道如何有效适应大学生活。
4. 掌握规划大学生生活的方法。

经历了十多年的寒窗苦读，大家终于如愿以偿地进入憧憬已久的大学。然而，当你开始真正的大学生活之后会发现，现实中的大学和想象中的大学有很多不同。一些同学会感到各种不适应，如不及时调整，有些人可能会出现适应障碍。因此，作为一名大学新生，需要尽快适应大学生活的方式与节奏，以积极健康的心态开启大学之旅。究竟什么是适应？哪些因素会影响大家的适应？大学新生应该怎样尽快适应？本章将会给你一个答案。



第一节

空山新雨后——初进大学，你适应吗

案例导入

夜晚，205宿舍的四个室友躺在床上都睡不着，刚刚入学一个月，大家遇到了不同的困扰。

宿舍长小周说：“初进大学后最大的感受就是对新的教学方式不适应。高中时，老师盯得很紧，还不时地来个测验或考试，想不努力都难。但在大学里，作业少多了，老师也很少主动关心学生的学习状况，连上课地点也不固定了。”面对自主性更强的学习方式，小周有些手足无措。

下铺小王说：“上大学之后突然多了那么多时间，我都不知道怎么过了……每天上完课都觉得无所事事。”高中的每一天几乎都被安排得满满的，而上了大学，时间一下子宽裕很多，每天上完课之后如何处理大段的空余时间成了他最头痛的问题。

从中学升入大学的新生，即将面临的是一个几乎全新的世界，无论是生活环境还是学习方法，无论是个人目标还是社会期望，都发生了很大变化。作为一名新生，只有在短期内尽快调整身心状态，转变角色，才能给大学生生活奠定良好的基础，顺利度过大学时光。

有研究发现，大学生生活质量的高低在很大程度上取决于新生第一年的经历。假如第一年适应不良，极有可能导致其学习动力下降，学习体验感差，学习成绩不佳，甚至人际关系出现问题，精神萎靡，健康状态下降，严重者会致使学业中断。因此，大一新生的适应较其他年级更为重要和关键。

一、什么是适应

适应是指环境变化时，能通过改变和调整，在新环境中维持生存或持续发挥作用的行為。生物学上的适应是指当环境（客观条件或需要）改变时，机体的细胞、组织

小李说：“我发现下了课，老师连面都碰不到了。大学老师不像中学老师那样一直在办公室里，我有问题也很难及时找到老师解答；让我自己去找，又觉得特别不好意思。高中时都是老师主动找我们，盯着我们……可是不找老师，很多问题又得不到解答，着实为难。”

小安说：“中学时只需念好书就行，生活琐事一切由父母包办。进了大学，一切都得靠自己，感觉很不适应。”小安的父母在他刚入学的时候，把一个学期的生活费都给他了，结果不到一个月，他的钱已经花去了大半，小安的问题是会不会理财。

……

205宿舍四个室友遇到的问题，都属于新生适应问题。你曾遇到过诸如此类的问题吗？



或器官通过自身代谢,使功能和结构得到相应改变,以避免环境改变而引起的损伤。心理学上的适应是指有机体与环境之间的平衡运动。

所谓心理适应能力,指的是一个人在心理上进行自我调节、自我平衡,以适应社会生活和社会环境的能力。在生活、学习和工作中,个体常常要面对环境变迁、理想与现实不一致、目标受挫之类的事情,此时就需要主动调整自己,保持心理平衡。

二、大学新生适应不良的主要表现

(一) 独立生活能力匮乏

生活适应主要是个体脱离开父母的监管和帮助后,能否自己妥善料理个人日常生活。大学新生离开父母独自进入新环境,要面临饮食习惯、作息时间,乃至气候等各方面的差异。在没有父母的呵护和照顾下,合理安排自己生活的方方面面,如饮食、理财、集体生活等,对于那些缺乏独立生活能力的大学生来说是一个艰巨的挑战。对家庭的依赖感过强,独立意识不够,也不利于适应新的学习环境及人际交往,甚至会造成挫败感,产生各种负性情绪。这些负性情绪的长期存在会导致人的认知水平下降,出现习得性无助、自我意识障碍等心理问题。

(二) 自主学习能力欠缺

进入大学后,学生面临的学习任务发生了巨大改变,知识范围拓宽,内容深度增加,而且主要依靠自主学习、自我监控管理,这些变化都给新生提出了新的挑战。

学习的变化集中体现在三个方面:①学习任务的变化。中学阶段主要是掌握基础知识,打下学习基础,迎接升学考试,而大学阶段主要的学习任务是提高综合素质、掌握专业知识,为毕业后就业、深造等做准备;②学习氛围的变化。中学阶段,学习压力大,时刻面对教师和家长的监督,而进入大学后,学习氛围相对宽松,学习压力骤然减轻,不再有他人的强迫和监督,容易放松对自己的要求。这种学习氛围的改变对自主学习能力强的学生非常有利,但对于自控力差的学生无疑会成为考验,有些学生在学习落后时,可能会出现焦虑、浮躁、自我否定等负性情绪;③课堂模式的变化。中学老师可能会花费很长时间详细讲解每一个知识点,而大学老师所讲授的内容侧重于重点和难点的把握,注重思路的传授,部分学生会感觉和中学相比,讲课进度“快”了很多,需要课下花费大量时间和精力去理解和巩固课上所学内容。

(三) 人际交往能力较差

进入大学后,相当一部分大学生要远离父母,人际关系相处模式会发生较大改变。在新生中最常见的人际交往不良表现包括:缺乏信心、过分患得患失或对他人的形成依赖、认为他人不理解自己、舍友相处不融洽等,部分大学生在人际交往的过程中,容易产生害羞、孤僻、自卑、自负甚至敌对的人际态度和行为方式,出现敏感、

情绪波动、多虑等心理问题。由于每个人的成长环境不同，家庭背景、生活习惯、人际态度各异，新生在面对转变后的人际关系问题时可能选择沉默、逃避，或激烈对抗。如何正视新入学后骤然变化的人际环境，给大学新生提出了重大挑战。

（四）网络信息辨别能力不足

许多学生进入大学后，对于电脑和手机的使用较之以往拥有了更多的自主权。往日因为学校和父母的管教，网络设备的使用及上网时间都受到了较大限制，而到了作息时间更灵活的大学，上网变得空前自由，致使一些大学生除去吃饭和睡觉时间，其他时间几乎全部用在网络上。学生对网络的使用除了学习外，更多的是用于休闲娱乐和人际交往，这也让更多的大学生沉浸在网络世界里，脱离了现实生活。如果缺乏网络信息辨别能力，极易造成对现实的认知混乱，甚至偏离正轨，走上犯罪的道路。

三、影响大学生适应的因素

（一）个体差异

每个人适应环境的时间不同，有的人可能在不同环境中可以无缝衔接、泰然自若，有的人在进入学校几天或几周时也可以适应，而有的人可能会需要几个月甚至更长时间。气质和性格作为心理结构的重要特征，是影响新生适应性的的重要因素。一般来说，胆汁质的大学生热情奔放，多血质的大学生开朗活泼，这两种气质的人都能较快适应新的环境。而黏液质和抑郁质的大学生相对含蓄沉静，不善与人交往，融入新环境的速度要慢一些。性格方面，一般来说，外向型的大学生比内向型的大学生更容易与他人快速建立人际关系，对环境的适应性更强。内向、羞怯性格的学生，在交往的主动性上较弱，尤其怯于和异性交往，较难与他人建立亲密关系。这些学生在交往时可能会出现以下表现：第一，交往时容易出现紧张反应，不敢主动；第二，回避交往，常常在集体中表现得较为冷漠，缺乏热情，希望将自己封闭起来；第三，自我防御心理强，对交往对象缺乏信任；第四，缺乏有效沟通能力，交往被动，出现沟通冲突时选择回避或退让，不善化解冲突。

（二）自我意识偏差

通常表现为对自我缺乏客观评价。自我意识包括对主体的我和客体的我的认识，自我评价正确与否决定着一个人的认知和行为方式。典型的例子是有很多大学生在中学时是班里的“尖子生”，获得了更多老师的认可和同辈的羡慕，这在一定程度上会提升他们对自身的自我评价，优越感和自豪感增强，感觉自己在集体中理应受到各方面的关心和重视。然而进入大学后，周围的同学都是来自各地的佼佼者，其中很多比自己优秀。尖子们聚在一起，致使一些学生以往的竞争优势荡然无存，心理上可能会产生由“鹤立鸡群”到“平庸之辈”的落差，容易引发挫败感和失落感。还有一些学



生由于高考的失利或志愿填报失误，导致没能考上理想的大学或者学的不是自己喜欢的专业，于是消极对待大学生活，始终缺乏归属感，总爱抱怨，甚至自暴自弃，难以承受理想与现实的落差，继而产生心理不适应。

（三）朋辈影响

朋辈是在学校里由于相似的年龄、专业、兴趣等自发结成的群体，在大学阶段常见的朋辈群体有班级、社团、室友、老乡等。朋辈的范围能够给大学生提供轻松的氛围和平等的交流环境，有助于形成良好的人际关系和培养良好的人际交往能力。大学阶段不同于高中阶段，尤其在高校扩招后，教师对学生的支持和关心力度都有所下降。研究发现，大学新生入学前后，来自父母的支持平均分由 4.47 下降到 3.86，来自同伴的支持由 2.81 上升到 2.87，来自教师的支持由 3.73 下降到 3.43。新生在刚进入大学后不久，面对陌生环境，如果缺乏朋辈的支持和帮助，极易产生孤独、无助、焦虑、恐惧等消极情绪，难以适应大学生活。

（四）家庭影响

家庭是个人成长的重要环境，家庭教育在个人成长和发展中都起到不可替代的作用，对个人适应能力的形成和发展也有重要影响。一些家庭忽视子女制定目标和做出计划的能力。在教育子女的过程中，有些家长扮演了陪读或助教的角色，对子女的自我独立学习和思考能力起到了妨碍作用；只关注智力教育，影响子女的自我规划和目标意识，不利于其适应新的成长环境。有些家庭父母扮演保姆的角色，对子女过分溺爱，不利于子女独立生活和抗挫折能力的培养。除此之外，家庭氛围也会对子女适应产生影响，在挑剔、敌意、嘲笑、贬低中长大的子女可能比在宽容、鼓励、称赞中长大的子女更容易出现人格发展问题，在人际适应上也会出现问题。家长们精神层面的关心和支持对子女适应新的环境具有重要意义。

（五）心理准备不足

（1）自我管控和规划不足。新生步入大学后，学习压力骤减，身边又缺乏监管，容易安于当下的轻松环境，缺乏奋斗目标。尤其是在充斥着各种网络诱惑的今天，太多新生不会合理规划时间，最终影响到了学习和生活。

（2）没有做好应对变化的准备。有些新生对新环境还没有做好应对的准备，容易以过去的眼光来衡量和评判新环境中的人和事，经常会怀念过去，如过去的同学有信任感，现在的集体难以融入；过去的老师更关心自己，现在的老师对自己不闻不问，等等。

（3）期望与现实之间的落差。在进入大学之前，很多学生都会对大学心怀憧憬，对人际关系、学习环境、日常生活缺乏正确的认识。进入大学之后，理想的大学生活和真实的大学生活之间势必会产生落差感，如果落差较大，容易激化一些心理冲突和矛盾，导致心理问题的产生。



第二节

大学生生活秘籍——教你如何适应大学生活

案例导入

小风和兰兰是高中同学，两人同时考入同一所大学。刚来大学的两人都遇到了困扰。由于南北方的差异，小风吃不惯南方的菜，食堂的菜大多是甜的，菜品几乎都放糖；天气变化也非常大，小风对此很困扰，“这是什么破地方啊！昨天还穿短袖，今天就得穿棉袄……”小风原来在高中的时候，大家都说家乡话，觉得没什么不妥。上了大学，小风课上回答问题说方言，总会引来同学们的嘲笑，这让小风心里很不舒服。小风觉得大学里的人际关系好像比高中复杂多了，有时感觉很困惑，不知该怎样跟同学相处。

兰兰也遇到了困扰，脱离高中紧张的学习氛围之后，兰兰觉得大学生生活空闲时间特别多，平时也没人管，不知道在空闲时该干些什么。

学校太大，教室、宿舍、食堂离得都挺远，感觉特别不方便。以前上高中的时候，没钱了就跟家里要，现在家长把一学期的生活费都给了兰兰，从来没理过财的兰兰不知道如何有计划地花钱，结果一个月就快把半年的生活费花完了。

小风和兰兰的问题都属于新生适应的问题，你是否遇到过类似的问题？你是如何调节和适应的呢？



心理自测：大学生适应能力测试

很多大学生都是第一次离开父母过集体生活，心情激动而忐忑，终于要独立面对每一天的衣食住行了。大学新生面临的第一个巨大变化是生活环境的变化。有些学生从中小城市、乡镇、农村到大城市读书，有些同学从南方到北方，或者从西部到东部上学，地方变了，气候变了，饮食习惯变了，生活习惯也变了。这些生活方面的变化都需要新生尽快适应。生活环境能否适应，就成了他们必须迎接的第一个挑战。

一、环境适应

（一）自然环境的适应

新生来到大学后，入校的第一关是适应自然环境发生的变化。从熟悉的家乡来到陌生的异地求学，如果不适应这些变化，容易造成思想和情绪上的困扰，也会对自己的生活、学习以及人际关系产生影响。

1. 尽早熟悉校内环境

大学校园是大学生生活中最重要的场所，大学中大部分时间都是在校园中度过



的，尽早熟悉校内的环境能够在心理上快速消除陌生感，也能为在校园中自如地生活和学习奠定基础。熟悉校内环境包括了解宿舍、教学楼、教室的位置，图书馆和操场怎么走，食堂和澡堂的具体方位及使用时间，最近的校内超市和商店在什么位置，等等。在新生入校办理好所有的住宿手续后，可以通过校园地图对上述信息进行了解，也可以向同伴或学长了解。短时间内了解这些信息可以让你做到遇事不慌，省时省力地解决日后可能出现的问题。有些新生面对新环境常常表现得比较胆怯、拘谨，不敢请教，因为担心自己走错路甚至不敢出门，也不敢与人交流，这对于适应新环境非常不利。新生要克服胆怯心理，勇于张口多问，尽快了解更多情况，这对于缩短适应期大有帮助。

2. 尽快了解学校周围环境

新生不仅要尽早熟悉校园内的环境，还要利用各种机会尽快了解学校周围环境，可以利用闲暇时间到学校周边看一看，进一步了解学校周围的餐饮位置、周边的住宿、附近的商店和超市、附近的车站位置、学校大门的开放时间、周围的培训机构等。尽快了解学校周围环境有助于新生更好地适应学校生活，消除对陌生环境的恐惧感。

3. 更多了解所在城市环境

更多了解所在城市环境，有助于开阔自己的眼界，更高效地适应大学生活。新生入学后可以利用课余时间在城市里逛逛，看看市区街景，或外出郊游，积极参加学校组织的各种校外实习或参观活动，这些都能够帮助大学生更好地了解未来将生活几年的城市。

4. 做好气候及饮食变化的准备

我国幅员辽阔，气候多样，南方和北方、东部和西部的气候特点、饮食习惯等差别较大，新生从农村来到城市，从小城镇来到大城市，从北方来到南方或从南方来到北方，从西部来到东部或从沿海来到内地，都需要尽快适应当地气候和饮食变化。新生可以提前通过网络查询当地的气候特点、饮食特点等信息，做到心中有数；也可以求助在当地生活的亲人、学长或朋友，根据了解到的情况，安排好自己的衣食住行，尽快适应新的变化。

（二）语言环境的适应

我国是一个多民族的、人口众多的国家，有不同的民族语言和地方方言。在大学里，新生应尽量使用普通话进行交流。然而，有些地区基础教育实力薄弱，普通话推广水平不高，学生日常交流大多使用方言，导致有些新生普通话不标准，入学后也缺乏用普通话交流的意识。这不仅会影响自身人际交往的质量，还可能影响其自尊心和自信心，进而影响到其他方面。新生应该如何适应语言环境呢？

1. 树立普通话交流意识

普通话是我们的“国语”，大家都能听懂。大学的学生可能来自五湖四海，使用普通话进行交流能够消除方言隔阂，促进理解和交流。这就需要每个学生自觉地学习普通话，同时也要相信自己能说好普通话。

2. 向字典学习

学习普通话的途径之一，就是向字典学习。比如《新华字典》对每一个汉字都注有拼音字母，照着拼音字母读准每个字的读音，能为说好普通话打下坚实基础。

3. 多听标准播音

多听标准的电台和电视台的播音，是学习普通话的另一有效途径。电台和电视台的播音员是经过严格的普通话训练的，发音比较标准。因此，一边听播音员播音，一边按其语音、语调去练习，久而久之普通话水平就会显著提高。

4. 向普通话好的同学学习

有些同学普通话说得很好，还有很多老师讲课发音很标准。普通话不标准的新生可以向他们请教，多多交流学习，这也是学好普通话的好方法。

5. 多开口练习

对于普通话水平不高的同学，要勇于开口练习，不要怕别人笑话。就像学外语不说不行，学普通话亦如此，而且学说普通话的条件和语言环境比学外语要优越多了。当然，在努力掌握好普通话的同时，如果能掌握一些地方方言也是必要的，因为掌握地方方言也有助于适应环境。例如，出门办事、上街买东西，都可能与当地人打交道，如果会说当地的方言，不仅方便交流，还可以避免出错。

二、生活能力的培养

中学阶段，学生的主要精力都在学习上，生活方面主要由父母打理。进入大学后，新生需要自己料理个人生活，发展自己的独立生活能力，独立面对新生活，这些能力也是将来走向社会必须具备的能力。

（一）培养生活自理能力

中学阶段，学生是家庭和学校的“宠儿”，而进入大学后各方面都需要自理，再也没有人会像家长一样包揽所有的生活琐事。新生要学会规律作息、制订个人的运动计划、整理床铺、收拾房间、洗衣服、缝补衣服，并根据天气变化增减衣物，安排每天的饮食起居，等等。同时，在集体生活中要学会关心、帮助他人。

以下是几个真实案例。看完之后你有何感想呢？

某高校大一学生小江在同学中小有名气，不是因为他成绩好，也不是因为他社交能



力强，而是因为他袜子多。这个学期，小江从家里带了600双袜子，一部分自己穿，一部分送给同学。“两天换一双，然后就丢掉。”小江如是说。

某大学大一女生寝室，7时40分，喊叫声此起彼伏：“我的鞋子呢？”“谁把我的牙膏拿走了？”“我的书放在你那里没有？”……8时过后，人影无踪，满室狼藉，被子堆在床上，垃圾袋散落在地上，阳台上的大桶里塞满脏衣服。

2014年3月10日，央视网报道：由于快递业务的迅速发展，一些高校学生把积攒的脏衣服寄回家洗，再通过快递寄回来。

（二）学会理财

大学新生往往没有多少理财经验，消费结构也不合理。大部分家庭会在固定时间给予子女生活费，而很多新生对这笔费用如何使用往往没有合理规划。研究发现，大多数学生将80%的生活费花在了饮食上，除去校内就餐，校外就餐成为新趋势，许多学生喜欢请客、聚餐、点外卖，很容易透支生活费，每个月的生活费都所剩无几，甚至入不敷出。还有部分大学生赶时髦、讲排场，喜欢名牌和奢侈品，而且从不记账，花钱大手大脚。这些不良的消费习惯和淡薄的理财意识，对大学生活的适应会有不良影响，甚至会导致心理问题的产生。

大学新生要及早地养成良好的理财习惯。第一，要做好整体规划。对于每个月必须支出的生活费用要做到心中有数，另外要留存一部分的备用资金（约20%）以应付计划外的支出，如生病医药、购买图书等。可以制作记账簿，清晰掌握收支情况，不仅能够控制消费，减少不必要的支出，同时对未来几个月的支出也能起到预测作用。第二，养成储蓄习惯。新生可以有计划地将不用的钱存成定期储蓄或者活期储蓄，有规律地支取，还可以开通自带理财功能的“综合理财账户”。第三，树立节俭意识，逐步养成节俭的好习惯。生活费应考虑家庭的实际情况，不要盲目攀比。第四，获得额外收入。大学新生可以通过勤工俭学获得部分收入，同时可以增长社会经验，减轻家庭负担，还可以为以后适应社会打基础。总的来说，学生应减少和控制不必要的花销，在能力范围内增添积蓄，并养成理财的好习惯。

（三）养成良好的生活习惯

生活习惯代表个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康，而且可以促进个人的发展。

1. 养成规律作息

新生进入大学后，可自由支配的时间增多，尤其受到手机的干扰，熬夜刷手机，对睡眠产生严重影响。睡眠对于每个人都很重要，可以帮助人体主动进行自我修复，尤其能够帮助清除脑内垃圾，恢复精神，缓解疲劳，并提高人体免疫力。全球公认良好的睡眠是提升人体免疫力的重要因素之一。研究发现，最佳睡眠时间为晚上11点至次日6点，而晚上11点至次日3点为睡眠黄金时间。相较睡眠时间而言，睡眠质量

对人体健康更为重要。如果长时间错过这个睡眠黄金时间，可能会产生睡眠障碍，进而影响身体健康。大学生精力旺盛，又处于长身体、增知识的阶段，应养成早睡早起的习惯，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过 40 分钟。

2.适当运动

适当运动有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力，还可以缓解紧张的情绪，增加生活乐趣，利于提高学习效率。实践证明： $7+1>8$ 。在这里， $7+1$ 表示 7 个小时的学习加上 1 个小时的体育文娱活动，8 表示 8 个小时的连续学习。也就是说，7 个小时的学习结合 1 个小时的体育活动，比不参加体育活动连续学习 8 个小时的学习效果要好。

3.合理膳食

合理膳食有助于增强大学生的身体素质，提高学习效率。但是很多大学生对日常饮食较为随意，经常出现不良的饮食习惯，包括不爱吃早饭，偏爱吃零食，喜欢吃快餐和油炸食品，喜欢校外就餐，不爱饮用白开水，蔬菜和水果摄入过少，饮食不规律，暴饮暴食，等等。以上这些情况你是否出现过？研究发现，长期不吃早饭的学生，其数字应用能力、创造力、想象力和身体发育都会受到影响。零食里的脂肪、糖、盐的含量较高，同时缺乏维生素。饮食要注重科学，合理搭配，营养均衡。

4.杜绝不良习惯

部分学生有吸烟、酗酒的习惯，两者带给身体的危害不言而喻。烟草当中含有较多的有害物质，如果长期吸烟容易引起肺部疾病，还易引起一些心脑血管疾病。大量饮酒会杀死大脑神经细胞，导致记忆力衰退，严重的会引起肝脏疾病。此外，部分大学生深陷网瘾，严重耽误学业，因为网瘾被勒令退学的例子近年来屡见不鲜。网络游戏可以玩，但要注意适度，不能沉迷。

三、人际关系适应

（一）大学生人际交往的特点

大学生人际交往适应是指个人离开曾经熟悉的环境，在新环境中能否建立起协调的人际关系。人际关系适应不是一成不变的，会随着生活、学习、工作等环境的变化而不断产生新的人际关系，人们会不断适应这些新的人际关系并逐渐建立处理人际关系的能力。刚刚步入大学的新生，离开了熟悉的城市、亲人和朋友，置身于一个新环境里，这就需要他们正视这些变化了的人际关系。新生在人际交往过程中都呈现出哪些特点呢？

1.交往注重独立平等

当代大学生在交往过程中具有较强的自由和平等意识，更加关注在人际交往时能

对人体健康更为重要。如果长时间错过这个睡眠黄金时间，可能会产生睡眠障碍，进而影响身体健康。大学生精力旺盛，又处于长身体、增知识的阶段，应养成早睡早起的习惯，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过 40 分钟。

2.适当运动

适当运动有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力，还可以缓解紧张的情绪，增加生活乐趣，利于提高学习效率。实践证明： $7+1>8$ 。在这里， $7+1$ 表示 7 个小时的学习加上 1 个小时的体育文娱活动，8 表示 8 个小时的连续学习。也就是说，7 个小时的学习结合 1 个小时的体育活动，比不参加体育活动连续学习 8 个小时的学习效果要好。

3.合理膳食

合理膳食有助于增强大学生的身体素质，提高学习效率。但是很多大学生对日常饮食较为随意，经常出现不良的饮食习惯，包括不爱吃早饭，偏爱吃零食，喜欢吃快餐和油炸食品，喜欢校外就餐，不爱饮用白开水，蔬菜和水果摄入过少，饮食不规律，暴饮暴食，等等。以上这些情况你是否出现过？研究发现，长期不吃早饭的学生，其数字应用能力、创造力、想象力和身体发育都会受到影响。零食里的脂肪、糖、盐的含量较高，同时缺乏维生素。饮食要注重科学，合理搭配，营养均衡。

4.杜绝不良习惯

部分学生有吸烟、酗酒的习惯，两者带给身体的危害不言而喻。烟草当中含有较多的有害物质，如果长期吸烟容易引起肺部疾病，还易引起一些心脑血管疾病。大量饮酒会杀死大脑神经细胞，导致记忆力衰退，严重的会引起肝脏疾病。此外，部分大学生深陷网瘾，严重耽误学业，因为网瘾被勒令退学的例子近年来屡见不鲜。网络游戏可以玩，但要注意适度，不能沉迷。

三、人际关系适应

（一）大学生人际交往的特点

大学生人际交往适应是指个人离开曾经熟悉的环境，在新环境中能否建立起协调的人际关系。人际关系适应不是一成不变的，会随着生活、学习、工作等环境的变化而不断产生新的人际关系，人们会不断适应这些新的人际关系并逐渐建立处理人际关系的能力。刚刚步入大学的新生，离开了熟悉的城市、亲人和朋友，置身于一个新环境里，这就需要他们正视这些变化了的人际关系。新生在人际交往过程中都呈现出哪些特点呢？

1.交往注重独立平等

当代大学生在交往过程中具有较强的自由和平等意识，更加关注在人际交往时能



否彼此相互尊重，更希望在交往过程中发挥主观能动性，可以积极参与交往过程。他们开始主动、独立地处理各种人际关系，不同于中学阶段很多事情由家长和老师决定和安排，这也是发展良好人际关系、保持心理健康的必然要求。

2.交往类型不断增加

中学阶段，人际交往较为简单，尤其是对于那些没有集体生活经验的大学新生，他们面临的人际关系更为简单。而进入大学后，人际关系相对复杂，既包括同学关系、师生关系、老乡关系等，又包括个人与班级、个人与院系、个人与学校、个人与社团等各种人际关系。

3.交往注重同伴关系

大学阶段不同于中学阶段，任课教师通常不坐班，学生日常事务管理多由辅导员来管理，学生与任课老师面对面交流的机会较少。而辅导员每天需要处理较多的学生事务，所以新生遇到问题通常需要主动与辅导员沟通。新生遇到问题时更喜欢求助于同伴帮助解决，尤其是舍友，因此，同伴在人际交往中扮演着最重要的角色。再加上所处空间、经历、兴趣爱好等相似性，学生更喜欢寻找与自己具有相似性的同伴，也更关注自己在同伴关系里的评价，这是大学新生渴望交往、渴求理解的普遍心理。

（二）大学生人际关系适应常见问题

1.以自我为中心

一部分大学生在人际交往的过程中，容易出现以自我为中心的情况，凡事“我”字当先，忽视别人的感受，缺乏同理心和换位思考的习惯，以自己的需求和利益作为处理事情的出发点，较少理解他人，以致人际关系紧张，这种情况在寝室内尤其容易出现。还有的大学生人际交往模式不成熟，但凡别人没有顺着自己的心意，就会出现较大的情绪波动，甚至大发雷霆，久而久之身边的朋友越来越少，容易感到孤独和无助。

2.不够积极主动

大部分新生在步入大学后，都能认识到建立和谐人际关系的重要性，但往往在交友圈子扩大之后，一些同学容易变得小心谨慎，缺乏主动性。研究发现，在被问及与陌生人交往的意愿时，超过 58% 的学生给出了否定回答。这类学生在与陌生人交往的时候往往表现得比较腼腆、紧张、不自然，不敢展露过多自己的思想和情感，过度约束自己的言行。而大学环境与中学环境相比更加自由、开放，缺乏积极主动性的学生，其交友圈子往往局限于宿舍和班级，不愿意主动了解外面的世界，妨碍了更广阔人际关系的形成。

3.过度沉溺网络交往

应用网络媒介进行人际交往，已经被越来越多的大学生所青睐。当大学生选择应

用网络进行人际交往的时候，现实的人际交往，如与身边同学、老师的交流变得愈发疏离。一些大学生过度将自己的精力用在网络交流上，出现了网络交流“相谈甚欢”，面对面交流“无话可说”的情况。尤其当前网络中充斥着各种信息，这些信息悄无声息地改变着当代年轻人的价值观，对大学生的信息辨别能力和自我认知能力都提出了很大挑战。

4. 交往心理偏差

自卑是自我情绪体验的一种，具有自卑心理的大学生在人际交往时往往表现得不自信，容易紧张，做事情犹豫不决、比较敏感、害怕失败。他们往往对自己某一方面的能力或品质评价过低，担心失去他人的尊重，其内心心理语言是“你好，我不好”。如果自卑情绪长期压抑在心里得不到发泄，会逐渐形成自我封闭状态，很难融入集体。与自卑心理形成反差的是，一些学生在人际交往时存在自负心理，容易自恋，总感觉自己比别人优秀，其内心心理语言是“我好，你不好”。猜疑心理是完全由主观猜测而产生的不信任感。猜疑心理强的人往往防御心理较强，由于自身也缺乏安全感，对他人缺乏信任感，总在怀疑别人与我交好是有所图的，其内心心理语言是“你是真的好吗？不可能吧？”。嫉妒心理是在与自己有联系的人相比较时产生不服气、失落的感受。具有嫉妒心理的大学生，在人际交往的过程中往往心胸狭窄、好胜心强，其内心心理语言是“你不能好，只能我好”。

（三）人际关系适应技巧

1. 理解个体间的差异

刚刚步入大学的新生分别来自不同的地域和不同的家庭，大家有着不一样的生活方式、生活习惯、思想观念、价值标准等，在处理人际关系时会表现出不一样的特点和方式，如果差异不能被接受和理解，往往容易发生冲突。适应人际关系的第一步是学会承认每个人都有其不同的生活习惯和价值体系。这些差异有些源于不同地域，如南、北方同学性格特点不一样，南方同学谨慎、细心，北方同学直率、坦诚；南、北方口味差别也很大，南方同学爱吃辣、喜食米饭，北方同学口味重、喜食面食。有些差异源于生活方式，如有的同学习惯早睡早起，有的同学喜欢熬夜晚起，作息时间上的差异可能会在日常起居里带来冲突。遇到类似的情况时，个人可以委婉地提出意见或建议，并适当地进行自我调整。

2. 积极主动交往

社交需要是大学生普遍的心理需要。生活中不要一味地等待友情主动找上门来，需要自己主动去培养友情。新生在交往时可以做到“三主动”：主动与同学打招呼，主动和同学讲话，主动帮助别人。刚入学不久，新生在班级介绍或者其他集体活动场合可以提前做好自



润心知识：宿舍相处
礼仪



我介绍，自我介绍可以简单概括自己的爱好、性格、特长来帮助大家记忆，以便给别人留下好印象。

3. 懂得换位思考

孔子曾说“己所不欲，勿施于人”，西方也有“你希望别人怎么对待你，你就怎么对待别人”的说法。这些说法背后其实都是在考量一个人处理人际关系时能否做到换位思考。所谓换位思考，是指站在他人的角度思考问题，理解他人的感受。新生刚步入大学，由于对新的人际环境不熟悉，很容易从自己的角度看问题，当看问题的立场不同时往往容易引发矛盾和误解。如果新生可以跳出自己的思维圈子，试着站在别人的角度和立场看待问题，就会发现一个更为宽容和多元的世界。



润心故事

一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”

钥匙说：“因为我最了解它的心。”

每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。如果你能够换位思考，就如同把自己变成一把钥匙，进入别人的内心，打开人际交往的大门。

4. 营造良好的沟通氛围

心理学家赫拉别恩在研究中发现，人们在沟通的时候，非言语沟通的重要性占据55%，而语言和文字沟通的重要性占到45%。可见，营造良好的沟通氛围对于人际交往具有重要意义。非言语沟通是指通过身体动作、身体姿态、语气语调、空间距离等方式传递沟通信息的过程。

在人际交往时可以应用SOFTEN原则帮助自己建立良好的沟通氛围。其中，S代表微笑，能够释放更多善意，增进信任 and 好感；O代表倾听的姿态，良好的倾听姿态更容易让对方认为你在认真倾听；F代表身体前倾，前倾的身体姿态表示你对对方所说的内容感兴趣，很专注地在听；T代表音调，在谈论事情时语速可以适当放慢，在强调重要事情时可以适当提高音调；E代表目光交流，保持目标注视可以让对方感觉到你对其所说内容的重视，同时能够增进信任感；N代表点头，偶尔向对方点头不仅表示赞同，同时也表示你很认真地在倾听对方表达。

5. 注重第一印象的管理

新生初入大学，很多人和事都是第一次遇到，因此第一印象对我们后面的行为和评价具有重要的影响。第一印象主要是根据个体的性别、衣着、外表、语言等特征而

对一个人内在素养和个性特征所做的评价。在新生交往过程中，可能会听到这样的话：“我第一次见到他就挺喜欢的，感觉我们会成为很好的朋友。”“我不喜欢他，因为我第一次对他说话时他毫不在意。”这些评语都说明了新生在交往时，很多时候容易凭借第一印象来判断和评价某人或某事。可见，大学新生管理好自己的第一印象，对于建立良好的人际关系具有重要作用。



润心故事

一个新闻系应届毕业生到某报社应聘时对总编说：“你们需要一个记者吗？”

“不需要！”

“那么编辑呢？”

“不需要！”

“那么校对人员呢？”

“不需要，我们现在什么人员都不缺！”

“那么，我想你们肯定需要这个东西。”说着他从包中拿出一块精致的小牌子，上面写着“额满，暂不雇用”。总编看了看牌子，微笑着点了点头，说：“如果你愿意，可以来报社的广告部工作。”

这个大学生因为自己的机智、乐观与勇气，给总编留下了很好的“第一印象”，也为自己找到了一份工作。

6. 积极参加校园活动

大学阶段积极主动地参加校园活动对于认识新朋友、促进同学间的沟通交流、提升同学间的关系具有重要作用。一般来说，大学设有非常多的校园活动，如班级活动、团日活动、辅导员座谈会、迎新晚会等，这些活动不仅可以学到知识，还可以帮助学生尽快适应在校生活，熟悉新群体、新环境。除了班级举办的活动外，新生可以积极尝试参加课外活动，根据自己的兴趣爱好和能力特长，选择自己喜爱的社团，在社团活动中拓展交友圈，增长见闻，也可以找到志同道合的朋友，增强归属感。归属感不仅仅存在于集体中，它还需要个人积极参与融入集体才能获得。选择社团时要去了解社团的性质、活动内容、招新条件等基本情况，同时也要根据个人实际情况，平衡学习、生活、课余活动之间的关系，理智地做出选择。



润心知识：“过来人”
谈大学怎么过