



大学生公共素质课创新型精品教材

当代大学生心理健康教育

主 编 郝 梅 鄧利聰 付进华

北京出版集团
北京出版社

当代大学生 心理健康教育

主 编 郝 梅 鄧利聰 付进华



北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理健康教育 / 郝梅, 鄧利聰, 付进华
主编. -- 北京: 北京出版社, 2024.7. -- ISBN 978-7-
200-18713-7

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024XN7201 号

当代大学生心理健康教育

DANGDAI DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编: 郝 梅 鄧利聰 付进华

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2024 年 7 月第 1 版 2024 年 7 月第 1 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 14.5

字 数: 326 千字

书 号: ISBN 978-7-200-18713-7

定 价: 48.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

模块一 自我适应	1
第一章 开启心篇 走向幸福生活 —— 心理适应	2
第一节 新生入学适应	3
第二节 大学新生常见的适应不良问题	6
第三节 快速适应大学生活的策略	8
第二章 用心追逐 同沐幸福阳光 —— 心理健康	12
第一节 心理与心理健康	13
第二节 大学生心理发展特点与心理健康	18
第三节 大学生健康心理的培育	24
第三章 唤醒心灵 走进幸福之门 —— 心理咨询	28
第一节 心理咨询概述	29
第二节 心理咨询中常见的心理问题	34
第三节 大学生寻求心理咨询的方式	39
幸福训练营	44
模块二 自我探索	48
第四章 认知自我 探寻幸福之路 —— 自我意识	49
第一节 自我意识概述	50
第二节 大学生的自我意识	55
第三节 培养健全的自我意识	61

第五章 接纳自己 解构幸福方程 —— 人格发展	68
第一节 人格概述	69
第二节 大学生人格偏差及矫正	76
第三节 大学生人格完善的途径和调适方法	80
第六章 读懂我心 描绘幸福色彩 —— 情绪管理	84
第一节 情绪概述	85
第二节 大学生情绪特点及常见情绪困扰	90
第三节 大学生情绪管理	95
幸福训练营	102

模块三 自我管理 105

第七章 心灵相通 建立幸福友圈 —— 人际关系	106
第一节 人际交往概述	107
第二节 大学生人际交往的原则及技巧	114
第三节 大学生人际关系问题及其调适	120
第八章 人在爱途 泛起幸福之舟 —— 恋爱与性	126
第一节 爱情心理学	127
第二节 大学生恋爱心理	134
第三节 大学生性心理	138
第九章 求知若渴 蕴泽幸福泉源 —— 学习心理	143
第一节 大学生学习特点与心理机制	145
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	149
幸福训练营	158

CONTENTS

模块四 自我成长	162
第十章 自我探索 撰写幸福未来 —— 生涯规划	163
第一节 生涯与人生发展	164
第二节 大学生涯规划的设计与制订	166
第三节 发展大学生生涯能力	171
第十一章 勇往前行 冲破幸福障碍 —— 挫折应对与压力管理	181
第一节 挫折与压力概述	182
第二节 挫折与压力对大学生的影响	184
第三节 大学生挫折应对与压力管理	192
第十二章 敬畏生命 感悟幸福人生 —— 生命教育与危机应对	199
第一节 追寻生命的意义	200
第二节 心理危机及其自我成长	208
第三节 大学生的心理危机干预	210
幸福训练营	218
参考文献	220



第一章 开启心篇 走向幸福生活 —— 心理适应

青春迷雾

进入大学后，学习内容、学习方式、生活方式和周围环境等各个方面都与中学有较大的差别。因此，大学生势必面临一系列的适应问题。大家可以讨论一下，看看自己是否也面临下面的问题。

1. 进入大学后，学习目标往往比较模糊，不清楚所学专业的就业方向和发展前景。
2. 习惯了中学阶段的“填鸭式”教学，到大学后难以适应自主学习方式，学习方法不当。
3. 对所学专业认同感低，甚至会产生抵触情绪。
4. 存在社交恐惧，不敢主动与他人交流，难以融入集体。
5. 在面对大学学习和生活中的压力时，情绪管理困难，容易陷入负面情绪。
6. 面对大学的新环境、新要求，适应能力不足，遇到困难时容易退缩。
7. 由于生活习惯和性格差异，宿舍矛盾频发。

那么，面对问题，你该如何做呢？大学生涯显然是一次激动人心的冒险之旅，它既带来挑战，又孕育着无限的机遇。如果你能在入学开始就积极调适自我，迅速适应环境，完成角色转换，有效地制订生涯规划，前途必定一片光明。

幸福导航

孔子到吕梁山游览，看见瀑布从几十丈高的地方飞落下来，激起的浪花飞溅三十余里，鱼类都难以游动，却看见一个男子在那里游泳，以为他是因痛苦而想自杀的人，便叫弟子顺着水流去救他。谁知这个人游了几百米又出来了，披着头发唱着歌，在塘埂下漫步。

孔子跟过去问道：“刚才我看见你在水里面游，以为是有痛苦而想自杀的人，便叫弟子顺着水流去救你。你出来后披头散发，一面走一面唱歌，我以为你是鬼怪。但仔细看你，仍然是人。请问你游泳有什么特殊的方法吗？”那人说：“没有，我没有什么特殊方法。我开始于本然，再顺着天性成长，最终成于自然天命。水回旋，我跟着回旋进水中；水涌出，我跟着涌出水面。顺从水的流动方向而不自作主张。这就是我游泳的方法。”

孔子又问道：“什么叫作开始于本然，再顺着天性成长，最终成于自然天命呢？”



那人回答说：“我出生在高地而安心于高地，这就叫始于本然；我成长在水边而练习于水边，这就叫习而成性；我不知道为何这样做，却自然而然这样去做了，这就叫顺应自然天命。”

感悟：故事中的男子之所以能在那么危险的水流中游泳，主要就是因为他懂得让自己适应水流，而不是让水流适应他。所以，适应环境是一种智慧。



幸福讲堂

第一节 新生入学适应

一、适应的内涵

在心理学领域，适应是指个体通过不断调整自身、使其需要能够在环境中得到满足的过程，是自我与环境和谐统一的一种良好的生存方式。适应包含个体、环境与改变三个基本组成部分。其中，改变是其中心环节，它不仅包括个体改变自身以适应环境，还包括个体改变环境以满足自己的需要，从而达到个体与环境的和谐。

世界卫生组织认为，良好的社会适应能力是健康不可或缺的一方面，一个人没有良好的社会适应能力就不是真正的健康。关于适应的内涵，可以从以下三个角度来理解。

（一）生物学角度

适应最初是一个生物学概念，一切有生命的有机体都是以适应作为生存的基本任务，即生理适应。其指的是在环境变化的作用下，个体的生理结构、机能或行为随之发生变化。

（二）心理学角度

从心理学角度看，适应是指个体遇到环境的变化后借助心理防御机制来使自己减轻压力、恢复平衡的自我调节过程。其主要指个体通过自身的多种个性特征互相配合以适应周围环境的能力。

美国心理学家诺尔·迪奇提出了“三圈理论”。该理论将个体的心理状态分为三个部分：舒适区、学习区和恐慌区。

（1）舒适区。这是个体感到最舒适和安全的区域，通常包含其已经掌握的知识、技能和行为模式。在这个区域内，人们会感到放松和有安全感，但长期处于舒适区可能导致心态松懈、行为懒惰和思维固化。

（2）学习区。这是介于舒适区和恐慌区之间的区域，包含那些需要努力但又不至于完全无法胜任的任务。在这个区域内，人们会面临一定的挑战，但通过努力可以不断提升自己的能力和技能。学习区被认为是提升学习能力的关键所在。



(3) 恐慌区。这是最外层的区域, 包含那些超出当前能力范围的任务。在这个区域内, 人们可能会感到困惑、挫败和焦虑, 长期处于恐慌区可能会导致巨大的心理压力, 影响学习和工作的积极性。

很多同学会本能地蜷缩在舒适区, 就像温水里的青蛙。但请记住: 舒适区是成长的陷阱, 学习区才是蜕变的摇篮。主动走出舒适区, 不断把学习区变成新的舒适区, 这就是适应的过程。

(三) 社会学角度

从社会学角度看, 适应是指个体为了生存和发展使自己的行为符合社会要求和规范的过程, 即社会适应。良好的社会适应意味着一个人对社会环境的刺激能做出恰当、正常的反应。

大学生应具备的良好社会适应能力的标准如下:

(1) 能够与保持良好的接触, 能根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望, 使个人行为符合新环境的要求。

(2) 当个人需要与社会发生矛盾时, 能够积极调节自我与社会之间的冲突, 使自己在思想、行为上与社会保持协调一致。

(3) 具有较强的竞争意识与创新意识, 敢于正视人生与社会的变化与挑战, 不断实现自我提升与自我超越。

二、适应的两种表现

在现实生活中, 人们对环境的适应, 从方向上看大体可以分为两种。

(一) 消极的适应

消极的适应是个体与环境的消极互动过程。在这一过程中, 个体认同、顺应了环境中的消极因素, 压抑了自身的积极因素(即自身的潜能), 违背了自身的心理发展方向。其结果是环境改造了个体, 而个体未能发挥自己对环境的能动作用。例如, 有的学生学习成绩不理想, 面对成绩受挫, 采取消极、悲观的态度, 不思进取, 结交一些同样受挫的学生逃学、扰乱纪律等; 有的学生出于无奈, 求得表面上对环境的适应, 安于现状、不思进取, “当一天和尚, 撞一天钟”。这些学生都在压抑自己的潜能, 丧失自我内在的积极性, 拒绝自我的提高和发展。这种适应环境的方式是一种退化, 不会促进个体的发展。

(二) 积极的适应

积极的适应正是正确分析自身的特点及环境的特点, 从中找到自己的成长点。同时, 发展就是个体对环境的积极适应, 人们所提倡的适应正是积极的适应。换句话说, 积极的适应就是个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为, 主动地、积极地寻求发展。任何环境中都存在着有利于个体成长的积极因素和不利于个体成长的消极因素。每个个体都有强烈的内在成长需求, 也有适应环境、促进发展的潜力。只要能将环境中的有利因素和自身的积极因素结合在一起, 积极主动地观察、分析适应的有利条件, 不断在实践中完善和提高自己的能力, 就能获得一种积极的适应。



三、大学新生入学适应的内容

大学生活与中学生活存在多方面的差异，无论是生活环境与学习环境，还是生活方式与学习方式，甚至社会期望与自身目标都发生了巨大的变化。大学新生只有在短期内尽快适应环境、调整自己的心态、转变个人的角色，才能为之后的路奠定良好的基础，从而顺利度过大学阶段。

一般来说，大学新生的适应不仅包含个体随环境改变和角色变化而做出的行为反应，还包括其心理的成长与成熟。从时间界定上看，新生适应一般是指从入学到第一学期结束；但从心理影响上看，可能不局限于这一阶段，有时会更长一些，这取决于个体之间的适应能力差异。具体而言，大学新生入学需要面临以下几个方面的适应内容。

（一）社会角色转变：从中学生到大学生

人的一生中，每个阶段都有不同的任务，要担负不同的责任、扮演不同的角色。对于刚刚步入大学校园的新生来说，最重要的也是必须面对的就是如何适应新的环境、调整自身状态适应各方面要求，顺利完成从一名中学生到一名大学生的角色转变。

在未进入大学校园时，我们往往对新的校园生活充满各种憧憬和期待，寄予许多美好向往，期盼新生活的多姿多彩。当真正地走进大学校园，感知到生活主调仍是宿舍—教室—食堂“三点一线”的模式时，大学新生往往会产生理想与现实的心理落差。再美好的想象终究要回归到现实。新环境中有许多挑战和各种各样的竞争，而不是书本或电影里描述的那样悠然自在、诗意浪漫。由此可见，新生想要顺利地适应新环境，不仅要逐渐增强生活的自理能力、掌握良好的人际交往技巧，还要具备积极乐观的心态，以尽快消除初入大学校园的陌生感，实现思想上的自我定位、自我教育、自我调适，努力使自己逐渐成熟强大起来。

（二）奋斗目标转变：从升学 to 就业

相较于中学阶段，大学时期的奋斗目标呈现两个显著特征：首先是多样性。中学阶段的学习目标相对单一，主要集中在升学考试上；而大学阶段的奋斗目标则呈现出多元化选择，包括继续深造、就业创业等多种发展路径。其次是选择的自主性。与中学阶段受外部因素制约不同，大学阶段的学习者拥有更大的自主选择权，同时也面临着目标缺失的风险。

古代哲人强调“立志”的重要性。目标的确立直接影响大学生活的质量。高校教育是人生发展的新起点，新生应当及时调整心态，摆脱高考后的自满情绪，重新规划人生发展蓝图。因此，建议大学生在入学初期就制订包括学业发展、道德修养、心理素质、实践能力等在内的长期发展规划，并辅以切实可行的短期实施方案。

（三）生活方式转变：从依赖到独立

大部分新生在高中时代都是家庭的“宠儿”，但在大学校园里只是集体中普通的一员，衣食起居、学习娱乐、理财规划、身体健康等各个方面都必须自理，再没有人会像家长那样包揽日常生活琐事。因此，大学新生需要把自己当作一个独立的社会人，要努



力培养自己独立生活的能力，要改变自己去适应集体生活。因此，建议大学生主动在班集体、宿舍等生活环境里做好一些不起眼的小事。

（四）学习方式转变：从被动到自觉

中学阶段学习的内容多以书本为主，大多是较为固定的基础知识，注重全面性；而大学学习更偏重专业，需要学生在大量观点及理论研究成果的基础上总结出所学内容的规律和特点，需要根据自己的兴趣爱好，进一步拓宽自己的学习范围，掌握更加精深的专业知识。所以，大学生的学习不能只限于教材上的知识，还需要阅读大量相关的课外书籍、专业文献，进行总结归纳，提出自己的见解，培养研究探索能力。大学生的学习方式以自学为主，要自行安排学习内容、学习时间，进行自我管理。

（五）人际关系转变：从旧友到新朋

良好的人际交往能力及良好的人际关系是个体生存和发展的必要条件。从中学到大学，大学生所处的人际环境发生了全方位的变化：①交往范围扩大了，涉及班级、院系、社团、社会及网络等多个方面；②人际关系变得更为复杂，除原有的人际关系外，还有室友关系、同乡关系、恋爱关系及社会关系等。

人际交往出现障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响。因此，大学生作为一个特殊群体，面临激烈的竞争和巨大的社会心理压力，必须适应人际关系的转变，正确认识和处理人际交往中存在的问题。

第二节 大学新生常见的适应不良问题

对于大学生来说，复杂多变的大学生活是他们未来发展的起点，同时也是对他们适应能力的挑战。在面对新的转变时，一些大学生常常会由于准备不足、经验不足或能力不足而出现各种适应问题。

一、生活适应不良

大学新生入学后，首先面临的的就是生活环境的变化。他们在中学时对大学充满了向往，也一直将考大学作为唯一目标来鼓励自己。但跨入大学校园后，突然觉得现实并非想象的那样美好，于是开始思念中学生活，对大学生活极度失望。

有很大一部分学生在上大学之前都没有出过远门。他们在家里过的是衣来伸手、饭来张口的生活，学习之外的一切事务都由父母安排，以致形成了较强的依赖心理。进入大学以后，日常生活需要自己安排，内务需要自己整理，开支需要自己规划，繁杂与琐碎的事情占用了他们的时间、分散了他们的精力。尤其是那些自理能力差的学生，一些很简单、很平常的小事却被他们看成难以逾越的关卡，让他们束手无策、焦虑不安。

此外，一些大学新生也会不适应集体生活。宿舍里很多人住在一起，难免相互影响，他们在家习惯了以自我为中心，不会宽容忍让，因此，很容易出现争吵、冷战、拉帮结派等现象。一些学生还会因休息不好出现失眠、抑郁等症状。这种生活上的不适应使得部分大学生的生活混乱不堪、没有规律，从而严重影响身心健康。



案例

小美是某校大一的女生，她在高中的时候一直是走读，从来没有住过校。开学前，她的父亲带她来学校，帮她买好住宿的一切东西，并铺好床铺，办好学校需要的水卡、饭卡等，就回老家了。开学后，小美怎么也适应不了现在的住宿环境，经常独自哭泣，并不停地给家人打电话，要求退学回家。班主任、辅导员及同学们都非常担心，帮她找心理咨询师咨询。她在一个多小时的心理咨询过程中数次落泪，难以自持。小美不良情绪的持续时间已经超过了一个月，不仅影响到学习，还影响到生活起居，甚至出现了社会功能退化的现象。

评析：小美的这种情况，初步判断是典型的环境适应性障碍问题，主要是对新环境不适应，加上自身自理能力差所致。小美在家庭中一直备受呵护，非常依赖父母，在新的环境中突然需要自己独自面对一切时，感到强烈的失落感和孤独感，成长的信心受到打击，因而产生了退缩行为。如果小美积极进行心理咨询，老师和同学们多给予她关心与支持，可以使她逐步摆脱不良情绪、适应新环境。

二、学习适应不良

大学是一个学生学习知识、更新理念、得到智慧、锤炼品格的地方，是一个大学理念的形成地、实践能力的培养地、创新意识的养成地、先进文化的传播地、社会进步的推动地。在大学里，学生要学知识、学做人、学做事。而有的大学新生错误地认为大学是一个职业培训所，认为学习知识没那么重要了，于是学习目标不明确，学习动力不足，学习态度不端正，懒惰、散漫，甚至会逃课、逃学等。

大学教学方式和学习方式的变化，使得一部分学生难以适应。离开了老师的贴身指导和督促，他们突然失去了学习的方向，不知该重点学习哪些内容，不知如何安排学习计划，不知采取何种科学的学习方法，主观想学习却又感到无从下手，再加上一些专业学习难度大，就渐渐地丧失了学习的信心。

还有一些大学新生，在学习方面急功近利，迫切希望在大一就把英语、计算机等各种等级证书拿到，却没有科学的计划和统筹的安排，导致学习压力过大，产生紧张、焦虑等症状。

三、人际关系适应不良

大学生多来自不同城市、不同地区，且大多为独生子女，彼此之间必然存在个性、思想、语言和习惯等多方面的差异。这往往导致他们在日常的学习和生活中出现误会和矛盾，影响正常的人际交往。

面对大学里人际关系的复杂状况，一些新生会产生畏惧心理。他们不愿与别人交往，过于在乎他人对自己的看法，远离群体、自我封闭，感到无助、孤独、抑郁或自卑。一些自小被娇生惯养的新生在人际交往中会表现出以自我为中心、自私自利、固执己见、心胸狭隘等特点。他们过分地责备、嫉妒他人，不仅影响到与他人的正常交往，



也使自己变得焦躁、猜忌和偏执，久而久之就会被群体孤立。如此恶性循环会导致严重的心理问题。

四、情绪不良

大学生正处于情绪波动较大的时期，最容易出现的就是情绪问题。在面对全新的大学生活时，大部分新生都会产生巨大的心理变化。面对如何在新的环境中独自生活和学习，如何更好地发展自己，如何应对复杂的人际关系，如何为将来的发展打下坚实的基础等一系列现实而深刻的问题，他们显得焦急和迷茫。在新鲜和陌生的环境中，他们不愿意将自己的矛盾与不安表现出来，长期压抑自己的情绪，因而导致焦虑和抑郁等心理问题。

近两年出现的网络词语“淡淡综合征”，精准刻画了当代大学生普遍存在的心理状态：对学习失去热情，参与活动时情绪低落，对未来既迷茫又消极，仿佛给生活套上了一层透明的“情绪滤镜”。大学生经常刷着短视频麻木地度过整个周末，对社团活动的邀约无动于衷，就连期末考出好成绩也难有喜悦……社团、竞赛、考证等多重压力叠加，反而让人产生“躺平也没关系”的逃避心理。还有很多大学生熬夜追剧、沉迷游戏导致的作息紊乱，线上社交取代线下交流，让大学生真实的情感体验越来越稀薄，情绪也随之进入“低电量模式”。

此外，因为承受能力还比较弱、抗挫折能力不足，大学新生在遭遇困难、挫折时不能合理地调节自己的情绪，不能以积极的态度面对现实。他们往往表现出怨天尤人、悲观失望、自暴自弃的态度，甚至出现各种极端的行为。尤其是从小娇生惯养的学生，遇到一点不顺心就会抱怨、逃避、一蹶不振，如果不适时地进行帮助和指导，很容易造成不可挽回的后果。

第三节 快速适应大学生活的策略



幸福驿站

有这样一个故事：先知穆罕默德带着他的门徒在山谷里讲道，门徒问他：“你能让那座山过来，让我们站在山顶吗？”穆罕默德满怀信心地点头，对着大山高喊：“山，你过来！”山谷里响起了他的回声，但回声很快就消失了，山谷又回归宁静。大家都聚精会神地望着那座山，呼唤了三次之后，山仍然屹立不动，没有向他们靠近一点儿。最后，穆罕默德说：“山既然不过来，那我们走过去好了。”

到了新的环境，就像面对这座山，当你做任何尝试都无法改变对方时，不妨改变自己。

一、明确发展目标，及时实现角色转换

人在不同的阶段会有不同的角色，进入大学后就要做好一名大学生。那么，请及时



调整自我,转变自己的认知方式,以大学生的视角看待人和事,积极适应新角色。

有些大学新生不能实现角色转换,比较迷茫、空虚,总是希望像中学时那样有人指引自己前行。这主要是因为自己没有给自己设定一个明确的发展目标。“凡事预则立,不预则废。”有了目标的指引,一切就有了方向。制订明确且合理的发展目标,其实就是要做好自己的职业生涯规划。在制订职业生涯规划时,需要注意以下两点:一是符合社会与时代的要求;二是全面认识和了解自身的特长和爱好。最好的不一定是合适的,最合适的一般是最好的。

扩展阅读

哈佛大学一个特别知名的关于目标对人生影响的跟踪调查,25年后再次来看被调查的人。

3% 有清楚且长远目标的人:他们成为社会各界的顶尖人士。

10% 有清晰的短期目标的人:他们成为各行各业的专业人士。

60% 有较模糊目标的人:他们能平稳地生活,但没有特殊的建树。

27% 无目标的人:他们的生活过得不如意,经常失业。

二、快速熟悉校园环境

面对一个新的陌生的环境,每个人都会本能地抗拒,总拿新环境的缺点和以前环境的优点相比,这是很正常的。作为大学新生,应学会以愉快的心情接受新环境。大学新生到校后首先应到各处熟悉环境,了解自己所在的学院及系部、教室、图书馆、宿舍、食堂、浴室、医务室、校园内外的超市、辅导员的办公室以及其他与校园生活密切相关的信息。

三、提高生活自理能力

对于大学校园生活适应不良的学生来说,他们首先应该认识到自身在自理能力方面的不足是由过去的环境和依赖心理造成的。因此,应摆正心态,从点滴小事学起,大胆实践、不怕失败,不断积累生活经验,尝试独立处理生活中遇到的各类问题。其次,改掉娇生惯养的坏习惯,不要等着人来帮你,而是主动向他人请教,同时向高年级的优秀学生学习,借鉴他们的经验和方法。最后,积极参加学校的各种文体活动、社会实践、勤工助学、社团活动等,从实践中逐步提高自己的生活自理能力。

四、建立专业认同,探索适合自己的学习方法

大学生的主要任务还是学习,面对全新的学习内容和学习方式,大学新生要想尽快适应,一方面要建立专业认同,另一方面要探索适合自己的学习方法。有些大学新生由于盲目填报志愿或是专业调剂的原因,在学习一段时间后,有可能发现对所学专业提不起兴趣,看不到希望,不能产生认同感,导致上课不能集中注意力,难以在学习上找



到新的支撑点和成就感。面对这种情况，大学新生应耐心摸索所学专业领域里的自己的兴趣点，努力提升专业认同感。大学新生在入学以后，还要积极了解所学专业的主导思想，明确专业体系，通过各种途径明晰专业现状与发展及就业前景；明了自己应该学什么、如何学，逐步增强学习和探究的兴趣。

大学的教学方式要求大学生转变中学时期的学习方式，提高自学的能力。大学新生要从个人实际出发，逐步摸索与自己的水平和基础相适应的学习方法，把掌握知识与积极思考结合起来、课内学习和课外学习结合起来、理论学习和社会实践结合起来；要善于抓住学习中的重点和难点，学会利用工具书、图书馆、网络资源等进行自主学习。

五、学会与人和谐相处

面对复杂的人际关系，大学新生应如何应对？学会与人和谐相处显然是最正确的选择。与人和谐相处是人际交往能力的一种反映，是保持良好心境的必备条件，也是开发和利用人际资源的需要。大学新生首先要学会理解、尊重和宽容他人；其次要掌握一些人际交往的技巧，培养人际交往能力和沟通能力，学会表达自己的情感、观点和态度，学会倾听，保持求同存异的原则，主动建立和谐、融洽的人际关系。

六、科学有效管理时间

与中学时期相比，大学自由支配的时间比较多。因此，科学合理地管理自己的时间，可以有效缓解紧张情绪、提高学习效率，使繁杂的事情变得井井有条，自己也会变得自信从容。大学新生要想科学合理地管理时间，应注意做到以下几点。

(1) 制订整个大学阶段的总体规划。例如，规划专业学习、考取职业资格证书、参加各种讲座与培训、参与各种活动及考试复习等的时间，使各个阶段的学习和生活更有针对性。

(2) 分清事情的重要性和紧急性。可运用时间管理的四象限法，如图 1-1 所示：重要且紧急的事情，立即行动；重要但不紧急的事情，投入主要精力，缩小第一象限范围；紧急但不重要的事情，学会说不，能不做就不做；不重要也不紧急的事情，尽量不去做。

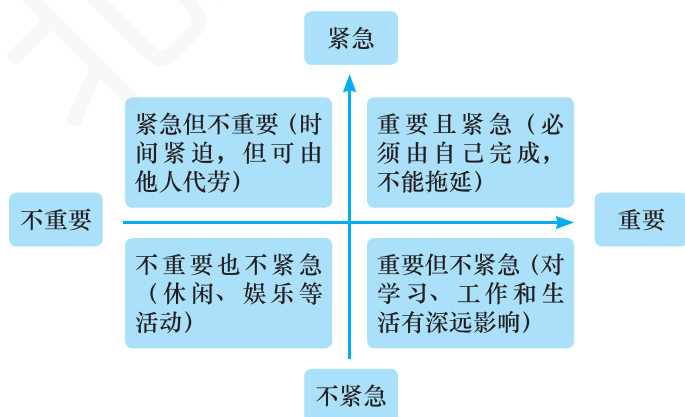


图 1-1 时间管理四象限法

(3) 抓住零碎时间。重视课余时间，把有限的时间充分利用起来，如早晨起床、晚



上睡觉前、等车、等人的时候都可以用来读书、听英语、背单词等。

七、及时寻求社会支持

社会支持水平往往与个体的适应能力成正相关。大学新生在出现适应问题时，完全可以及时寻求社会支持。大学生可利用的社会支持系统主要有两个方面：①家长、同学、心理咨询师、发展指导教师等各类专业人士；②书籍、杂志、网络等传播媒介，当然要区分良莠。当遇到困惑或是挫折，自身难以解决时，大学生就可以主动寻求帮助、获得支持。



感恩幸福

【幸福互动】

校园寻宝

活动目的：帮助新生快速熟悉校园与同学，消除离家的孤寂感，更快融入大学校园。

活动场地：校园。

活动准备：策划人先将校园各个重要地点作为任务区，准备好标签及需要寻找的物品；准备谜题或者趣味游戏；准备奖品。

活动方法：

(1) 以班级为单位，5 人一组分组。

(2) 策划人告知每一组成员某一物品已被藏在校园内的某一角落里。每组成员需要根据提示，寻找线索，解答谜题，完成游戏及挑战。

(3) 每组拿到任务卡之后活动正式开始，每组成员根据任务线索寻找指定任务地点或物品，解出谜题或完成任务得到下一个线索。每一任务地点都要有人员解释规则与进行必要协助。

(4) 当完成所有任务以后，每组成员就会找到需要找的物品。

(5) 以最快速度找到指定物品的小组获胜，可以获得相应的奖品。

活动原则：准备充分、安全第一、合法合规、完全自愿、友好原则、趣味引导。

【你幸福吗】



心理适应能力测试