

第一篇 入学适应

第一章

心理健康概述

➡ 章节导言

随着高中时代的结束,进入大学校园,同学们也开启了人生的新征程。在同学们满怀期待的同时,大学期间的学习、生活、人际关系等方面也悄然发生着改变,需要经历从依赖走向独立、从幼稚走向成熟的过程。随着社会竞争力的不断加大,机遇与挑战并存,对大学生心理健康水平的要求越来越高,大学生对自己的心理健康状况了解与否,直接影响学习和生活的质量。通过本章内容的学习,能够了解健康与心理健康的概念、标准,认识自身可能存在的心理困扰及产生的原因,从而掌握促进心理健康的方法,并形成自觉维护良好心态的意识。

➡ 学习目标

【知识目标】

1. 了解大学生活的特点和培养目标;
2. 了解健康与心理健康的概念、内涵。

【能力目标】

1. 领会心理健康的标准,能判断心理健康的水平;
2. 认识高职学生常见的心理困扰及异常心理。

【课程思政】

1. 树立正确的人生观;
2. 自觉养成维护良好心态的意识。

第一节 认识大学生活,适应校园环境

课前思考:从手机翻出一张所在大学的照片,思考以下问题。

- (1) 你的大学生活是什么样的?与高中的生活有什么不一样?
- (2) 你是否对自己的大学生活进行了规划?



案例导入

2017年的9月,我坐了整夜的火车来到大学报到,一晚没睡的我在报到后的两天一直觉得有点恍惚,不知是感叹还是惋惜,我都有点被动地接收着新鲜的一切,同时了解着我所属的系部和即将学习三年的专业——电气系工业机器人技术。

理科一向是我的弱项,但在当时我却在内心暗自较劲:自己一定要好好学,把不擅长的变为擅长!也是在当时自己有了升本科的想法,但对升本要求和难度以及流程,心里却一概不知。和所有人一样,内心的迷茫与憧憬纠缠在一起,让初来的我紧张且辗转反侧。

感性的情绪过后,我决定内心暂且放下这些,好好享受自己的大学时光。在这个过程中,我渐渐发现自己专业的课程学起来并不是那么枯燥,“电路基础”实用且丰富、“模拟电子技术”复杂但耐人寻味、PLC多变且创新、机器人的实训有趣且好玩……当我主动放下抵触情绪去融入学习时,我发现自己也能多次获得奖学金。

因为以前有过主持经验,同时我也喜欢配音和唱歌,对声音这方面有着浓厚的兴趣,所以,在大一我就加入了学院的广播站,内心许诺:把擅长的、喜欢的坚持下去!在大一我便参与了电气工程学院的“金话筒主持人大赛”,获得了比赛第一名,仿佛这是个开端,从那以后我就开始主持学校和学院的大小活动或晚会,也因此在学校有了一点点的知名度。我想说的是,自己决心去做的事,不要因台下欢呼而忘我,也不要因无人欣赏而落寞,静下心来,做好该做的、想做的,那就是在奔赴一个更好的自己。我期待着能有更多的学习经历和就业选择……

这是电气工程学院2017级工业机器人技术专业林俊锡同学的事迹材料。正值青春年华的大学生就应该像林俊锡同学一样,来到大学后认真调整自己的心态,努力适应新的环境,认清自己的能力,规划好自己的人生,踏实走好每一步,用心创造出属于自己的未来。

一、大学生生活的特点

曾有人这样对比中学和大学:中学教师鼓励学生考上大学,而大学教师鼓励学生走向社会;中学教师采取“填鸭式”教育,而大学更注重“启发式”教育;中学教师“逼”着学生走,而大学学生“追”着教师走;中学学生是被动式学习,而大学强调学生自主性学习;中学学习教师帮你掌握,而大学学习需要自己经常“反省”;中学大家忙一样,而大学大家不一样的忙;中学强调标准,而大学鼓励创新;中学学生学习上遇到的问题越少越好,而大学希望学生学习上遇到的问题越多越好;中学靠别人管自己,而大学靠自己来管自己;中学需要别人帮助学生规划,而大学要学生自己规划自己。

那么大学生活的特点到底是什么?我们应该怎样来调整自身节奏以适应大学生活。这些是每一个大学新生需要解决的首要问题。

1. 生活环境的变化

大学环境比起中学,在内容、空间和方式上都有着显著的变化。进入大学后,能接触到更多来自五湖四海的同学,从原来的与父母一起生活,转变为集体生活。生活状态从“封闭型”进入“松散型”,衣、食、住、行等方面的自由支配度提升。

2. 活动更加丰富多彩

大学阶段,除学习这个主要任务之外,学校还会安排非常丰富的文化教育活动,同学们可以利用自己的课余时间参加第二课堂,拓展自己的朋友圈,培养和强化社交能力、实践能力等。

3. 自我管理、自主发展凸显

进入大学后,从原来的被父母、教师督促学习,变成了主动学习,不再一味强调背公式、题海战术,而是更注重学生的个性化发展。学习和锻炼的内容不再局限于书本上的专业知识,而是体现在生活、发展、实践的方方面面,这就要求同学们培养高度的自觉性,通过自我管理、约束、自主发展等方式,不断将自己培养成为德、智、体、美、劳全面发展的高技能人才。

二、大学的培养目标

大学的基本功能有四个:人才培养、文明传承、科学研究、服务社会。其中人才培养是教育的基本功能,是高校核心价值的目标追求和社会效益的集中体现。在大学阶段,如何让自己成为一个对社会有用的人才,是当今的大学生需要思考的问题。

大学除要传授学生专业课程和专业知识以外,还要培养学生具有以下几个能力。

1. 较强的适应能力

适应主要包括感觉的适应和主观对客观环境的顺应及对社会环境的迁就。通常情况下,大学生环境的适应功能包含主动适应和被动适应两种。大学阶段要不断培养主动融入环境和适应环境的能力,即要培养学生具备:面对逆境也有良好稳定心态的能力;能够预见可能出现的困难,并做好解决困难的准备;能够对新环境产生兴趣并主动探索,寻找发展的可能性。



朋辈心理微课:
成为更好的自己



知识拓展

新生入学适应 12 条经验

- (1) 认真阅读“学生手册”,了解学校的规章制度。
- (2) 大学是新的开始,以前所有都成为历史。
- (3) 大学的主要任务是学习,入学后第一时间制订个人三年的发展规划和学年发展计划。
- (4) 大学阶段除了学习,还应学会自信、自立、自强。开学后主动认识几个学长、学姐,听听他们的学习生活经验。
- (5) 不要轻信他人,凡是网上兼职刷单返佣金转账、走路挣钱、下载网上贷款 App 套现的一律不信。

(6) 考试作弊行为,高校都在严打,不要心存侥幸,肆意触碰高压线。

(7) 谈恋爱不是大学的必修课,不要因为别人在谈,你也跟着谈,要树立恋爱中的责任意识,而非游戏意识。

(8) 高职院校培养的是高技术、高技能人才,但需要知道用人单位选人还要看个人的综合素质能力。

(9) 大学可以适度玩游戏,但不能游戏人生,记住我们是专职学生,而不是专职游戏玩家。

(10) 学生是消费者,入学后开支项目可能会很多,但要理性消费,多体谅父母的不易。

(11) 人际交往中,度量永远比胆量更重要。

(12) 苦难也是一所大学。不要因为贫困而气馁、自卑,要正视贫困、积极进取。

2. 独立生活和自我决策的能力

要快速适应大学生活,对学生独立生活的能力提出了要求。大学生首先要具备一定的生活自理能力,学会照顾自己的饮食起居,规律作息娱乐时间,制订收支计划等;同时要培养学生自我决策的能力,即遇到问题时能够独立分析问题、提出解决问题的策略,最后实施并解决问题。具体表现在能建立和谐稳定的人际关系,能审时度势巧妙化解难题,以及规划自己的业余时间等。



课堂互动

(1) 想知道自己对新环境的适应程度吗? 请扫“测一测你的适应性”二维码测试。

(2) 请至少列出五件打算在第一学期要完成的目标事件。

日期: _____ 至 _____, 完成: _____;

日期: _____ 至 _____, 完成: _____;

日期: _____ 至 _____, 完成: _____;

日期: _____ 至 _____, 完成: _____;

日期: _____ 至 _____, 完成: _____。



测一测你的
适应性

3. 自主学习和终身学习的能力

培养学生的学习能力主要包括两个方面:一是专业知识和专业技能的自学能力。大学的学习不是强调知识的灌输和背诵,更多的是对知识的主动探索,最终能达到举一反三、无师自通。大学课堂也更多地强调学习思路的启发和引导,即“授人以鱼”不如“授人以渔”的道理,更注重学习研究能力的培养。二是终身学习不断更新知识储备的能力。时代迅速变迁,信息化发展迅猛,大学生需要时刻紧跟政治、经济、文化变革的步伐,树立终身学习的理念,不断更新自己的知识储备,不断利用新信息进行自我教育和自我学习,才有可能不被社会淘汰。



知识拓展

扫码了解终身学习相关知识。



终身学习
能力的培养

第二节 关注心理健康

课前思考:拿出手机,查看下载安装了几个健康 App? 思考以下问题。

- (1) 与心理健康和身体健康相关的 App 分别有哪些?
- (2) 哪几个 App 使用的频率最高?
- (3) 通过使用 App 对自己心理和身体健康的帮助有多大?
- (4) 身体和心理健康的判断标准有哪些?



案例导入

每年大学新生入学后,我们经常会看到这样一些报道:

大一新生国庆节回家,带回来一大包脏衣服,回家后很沉闷,一问方知,她在学校倍感孤独,而且发现同宿舍的人看她的眼神斜斜的,很不友好。

一名大学新生在入学军训五天后选择了退学,他的理由是,不能天天洗澡,伙食太差,日常生活无法忍受!

大学的主要任务就是要培养同学们逐步成为一个对身边事物应付自如、有着健全个性的人,即实现社会化的过程。以上报道中的两名学生都是社会适应性程度较差的表现,社会适应性归根结底取决于生理和心理的健康状况。

一、健康和心理健康

1. 健康的内涵

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化、各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织(WHO)提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。具体来讲包括以下四层含义。

- (1) 躯体健康,即人格结构完整,生理功能正常。
- (2) 心理健康,即情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,乐于交往,与人相处和睦,适应环境,行为符合年龄特征。
- (3) 社会适应,即在不同的时间和不同的环境时各种角色的适应良好,能胜任不同的角色。
- (4) 道德健康,即不能损坏他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、荣辱等是非观念的能力。



知识拓展

你知道判断一个人健康的标准吗? 扫码了解一下!



健康的标准

2. 生理健康与心理健康的关系

现代健康的含义是多元的、广泛的,归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之,则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。因此,一个健康的人,必须是生理健康和心理健康的和谐统一,彼此互相促进。

二、心理健康的概念及标准

(一) 心理健康的概念

国内外的学者对心理健康的研究由来已久,对心理健康进行了非常详尽的阐述,比较公认的心理健康的含义主要有以下几种观点。

第三届国际心理卫生大会(1946年)认为,心理健康是指在身体、职能以及情感上与他人的心理健康相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。世界卫生组织(2001年)将心理健康定义为:心理健康不仅是没有心理疾病,更是指一种幸福状态,在这种状态中,每个个体都能认识到自己的潜力,可以应对正常生活的压力,可以有效地从事工作,并能够为社会做力所能及的事。

本书认为,对心理健康的理解应从广义和狭义两个方面进行。在广义上讲,心理健康是指能够一直保持高效而满足、积极而持续的积极心理状态,个体在这种状态下能够有良好的适应力,具有生命的活力,并能充分发挥身心潜能;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动过程,认识、情感、意志、行为、人格完整和协调性良好,能顺应社会并能保持一致。

心理健康是一个动态的发展过程,常常表现为一种富有弹性、伸缩自如的相对状态。例如,一个学生在计算机上刚刚编辑完自己的论文,正准备保存时,突然计算机没电了,于是他开始大喊大叫,甚至将自己的书本乱扔在地上,试问这个学生正常吗?但是,如果我们知道他还有半个小时就必须提交论文,不提交论文就不能毕业,那么,我们对他的判断会不会改变呢?



知识拓展

心理的实质与构成

1. 心理的实质

(1) 心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人脑受到损伤,就不能进行正常的心理活动。例如,边缘系统特别是海马在记忆功能中有重要意义。海马损毁的病人,空间信息记忆和时间编码功能会受到破坏,他们不能回忆刚看过的东西,也不能回忆刚学过的词的顺序;大脑皮层的额下回后部是运动性语言中枢,如果此区受到损毁,病人知道自己想说什么,但发音困难,说话缓慢费力,不能使用复杂句法和词法。

(2) 心理是客观现实的主观反映。人的心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动产生的,是人脑对客观现实的主观反映,因此客观现实是人的心理活动的源泉,客观现实对人的心理起着制约作用。客观现实包括自然界,也包括人类社会以及人类自己。

20 世纪 20 年代,印度发现两个狼孩,他们有着健全的人的大脑,但是脱离了人类社会在狼群里长大,他们只具备了狼的本性,而不具备人的心理。可见,脱离了人类社会,即使有了人的大脑,也不能自发产生人的心理。

2. 心理的构成

个体心理由心理活动过程和个性心理特征构成。

人的心理活动过程主要包括认知过程、情感过程和意志过程。客观事物作用于感官,形成视觉、听觉、嗅觉等,之后人们为了更好地感知事物,要集中注意力,同时还要回忆以往的经验。此外,还会进行想象和思维,这是认知过程。人们对外界事物具有一定的认识后,就会产生一定的态度,如喜欢或讨厌、热爱或憎恨等,这就是情感过程。情感过程是伴随认知过程而来的。人们为了达到自己的目的,必须克服困难,坚持不懈地努力,这就是意志过程。

个体心理除心理过程之外,不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力和性格,构成了个体不同的心理特征。

(二) 心理健康的标准

以上了解了心理健康的概念,但如何判断一个人是否具有健康的心理呢?

有关心理健康评判标准的阐述有很多,最经典的是美国心理学家马斯洛和米特尔曼的十条描述:有适度的安全感,有自尊心,对自我的成就有价值感;适度地自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己;在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右;理智、现实、客观,与现实有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想;适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力;有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力作客观的估计;能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的工作能集中注意力;有切合实际的生活目标;具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己;有良好的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。

我国著名心理学家林崇德认为:“心理健康标准的核心是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。”他认为心理健康主要有以下 10 条标准:了解自我,对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力;信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;设计自我,有自己的生活理想,理想与目标能切合实际;满足自我,在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求。



知识拓展

扫码了解心理健康观的相关知识。



心理健康观

（三）大学生心理健康的标准

对大学生这个特殊的群体来说,心理健康也有相应的评判标准。我国心理专家经过研究,认为大学生心理健康标准主要有八个方面。

(1) 智力正常。大学生的智力一般应达到 80 以上。

(2) 对学习保持浓厚的兴趣和求知欲望。大学阶段的主要任务是学习,掌握有效的学习方法,科学管理和规划时间,对攻克学习难关持续保有浓厚的兴趣和热情。

(3) 能保持正确的自我意识,接纳自我。能正确客观地进行自我评价,能充分认识自我,接纳自己。

(4) 能协调和控制情绪,保持良好的心境。善于控制和调节情绪,让情绪状态基本处于稳定的状态,大多数时候保持对生活乐观的态度,并充满希望。

(5) 乐于交往,人际关系和谐。大学生能在与他们的合作相处中保持和谐的氛围和愉快的心境,能彼此互相尊重,待人宽厚,能与他人分享,人际信任度高。

(6) 保持完整的人格。人格主要包含个体的性格、气质、能力、理想和人生观等,各方面都能持续发展并保持在一个相对稳定平衡的状态,主客观世界能协调统一。

(7) 具有良好的环境适应能力。主要标志是能够较好地适应环境,大学生能对自己所处的环境有正确客观的认识,不仅能与环境有良好的接触,还能根据现实调整自己的需要,以应对环境的变化。

(8) 具有与年龄特征相符的心理行为。根据个体身心发展的规律,心理健康的大学生应当表现出精力充沛、反应敏捷,富有创造力,勇于探索和冒险。



知识拓展

心理健康水平

从心理健康的定义不难看出,心理健康不是一个固定不变的状态,而是一个动态的过程。面对纷繁复杂的社会竞争和各种生活事件,人的心理会出现各种各样的变化,几乎不存在心理绝对健康的人。

心理专家将人的心理健康水平大致分为以下三个等级。

(1) 一般常态心理者。这部分人表现为心情经常处于愉快的状态,适应能力强,善于自我调节,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动。

(2) 轻度失调心理者。这部分人在他们遇到学习、生活中的烦恼时,容易产生抑郁、压抑等消极的情绪状态,人际交往中略感困难,自我调节能力差,若通过心理教师或专业人员的帮助,可维持心理健康。

(3) 严重病态心理者。这部分人表现为严重的适应失调,已影响正常的生活和学习,若不及时进行心理咨询和治疗,就会加重病情,以至于难以维持正常的学习和工作。

心理健康水平虽然分为不同等级,但心理健康与病态之间的界限难以界定,只是程度不同而已。心理健康状态是动态的,判断其是否健康,主要指近一段时间,既不代表过去,也不代表未来,但与过去、将来有一定联系。

三、大学生心理健康的特征

我国大学生多数处于 18~25 岁这一年龄阶段。心理健康状况主要有以下一些特征。

(1) 大学生中的多数人心理都是健康的。通过对大学生群体的研究表明,大部分大学生的心理都是健康的,而比较常见的是出现一些新生适应性问题、职业生涯规划等一般心理问题,其中还只有较少部分可能存在心理障碍和心理疾病。

(2) 大学阶段是心理问题的高发期。大学生处于人生转变的重要阶段,他们开始独立生存,面临自我认识、青春期自我确认、学业压力、恋爱及毕业择业等问题,但却还没有发展出比较成熟的问题应对方式和应对能力,不善于处理多重问题和困难,从而诱发心理问题的产生。具有不同成长经历和性格特点的大学生出现心理问题的严重程度各不相同。

(3) 大学阶段的心理问题具有成长性和发展性的特点。大学生从一进校开始,就要面临诸多适应问题、学习问题、人际关系问题、自我认识问题、恋爱问题、就业择业问题等,随着大学生的成长,这些问题也会逐渐得到解决。



知识拓展

如何保持健康的心态,一起来看看这些策略吧!



保持健康
心态策略

第三节 大学生常见的心理困扰及异常心理

课前思考:观看电影《心灵捕手》,思考以下问题。

- (1) 威尔遇到了什么心理问题?
- (2) 威尔的心理问题产生的原因有哪些?
- (3) 威尔的心理问题严重吗?



案例导入

小张虽然来自偏远的农村,但是他性格活泼,能吃苦,能考上大学到城市读书,家人对他寄予了很大的期望。小张报考高职院校就是希望自己能够学得一门技术,靠自己的劳动吃饭。在上大学之前,小张没有住过宿舍。虽然生活自理是基本没有问题的,但是由于家庭贫困,生活习惯、消费观等许多方面都与来自城市的同寝室其他同学格格不入,有的同学买手机、用笔记本电脑、穿名牌,同学邀请他出去聚餐,他都不知道应该点什么……很快小张就感到无法融入同学们的人际交往圈子,时常感到被孤立,为此觉得很自卑。后来渐渐地小张在寝室里面经常沉默寡言,常常一个人在校园的某个角落发呆,不知道每天该干什么,学习成绩一落千丈,时常感到很迷茫,担心辜负父母对他的期望。同寝室的同學发现了他的不对劲,告诉了辅导员,在辅导员的鼓励下,他来到心理中心求助。通过和心理咨询师沟通,小张发现自己出现了一些适应性的心理问题,但是也并没有想象中的那么严重。在心理咨询师的帮助下,小张重新制定了学习目标,重燃了学习信心。心理咨询师还帮助小张找到了他人际交往问题的原因,鼓励他多与同学沟通,他也发现同学们其实大多数都是很友好的,只是大家的生活习惯不一样,需要多一些时间去磨合,随着小张对关系的期待值的调整,小张再次慢慢地变回了最初那个开朗的大男孩。

案例中小张的问题在大学新生中是比较常见的。作为一名大学生,在日常的学习生活中难免会有各种各样的困惑,那么大学生常见的心理困扰有哪些?应该如何去应对?大学生常见的心理障碍和心理疾病有哪些?如何进行自我调适以及有效的治疗呢?

一、大学生常见的心理困扰及调适

(一) 环境适应不良

1. 案例分析

案例:小云是某高职院校大一新生,她满怀期待进入校园,可是入校两个月后,学校的生活让小云感到疲于奔命。在上大学前,平时除了学习,所有的家务包括自己的衣服清洗都是由父母一手操办。进入大学后,小云感到十分的不适应,生活无法自理,也不能很好地和同寝室的同学和睦相处,经常因为一些小事情,与同学吵得不可开交,情绪变得非常低落,晚上出现了失眠,食欲下降。时常一个人偷偷哭泣。在学校她感到非常孤独、痛苦,不知道自己该怎么办,为此焦虑、苦恼不已。

案例中的小云,之所以会陷入焦虑痛苦的情绪,最重要的原因是无法适应大学生活导致的。从案例的描述中,我们可以看到,小云的独立性较差,生活中几乎不具备独自解决问题的能力,不知道如何与他人和睦相处,比较自我,情绪容易波动,处事被动、消极,当发生的一切问题没有办法解决时,自信心受打击,从而陷入一种恶性循环。

2. 环境适应不良调适

大学新生入学后一两个月,在生活、学习、人际交往等方面时常会表现出不适应,从而导致学生出现焦虑、疲惫、自卑等感受。因此,入学后大学生需要尽快转换角色,适应新环境。

(1) 迅速了解和熟悉校园环境。新生入学后,同学们应尽快熟悉学校的规章制度,熟知教室、图书馆、食堂、银行、超市等具体的位置。

(2) 尽快养成良好的生活习惯。面临新的环境,大部分新生没有集体生活的经历,对父母的依赖性很强,生活自理能力较差。要快速融入集体,就需要学会自己照顾自己,整理好个人生活内务,合理安排自己的时间,积极参加兴趣社团,全方位提升自己的能力;同时配合适当的运动,让自己的生活节奏快而不乱。

(3) 树立合理消费观。高职院校的很多新生来自农村,家庭经济状况较差,而部分新生在生活上铺张浪费,用钱大手大脚,讲排场,导致了同学之间出现攀比心理、自卑心理等。要想尽快适应新环境,就要树立正确合理的消费观,不盲目攀比,掌握一定的理财技巧,制订开支计划。

(二) 人际交往困惑

1. 案例分析

案例:在小吴的观念中,学习一直都是最重要的,父母经常告诫他,只有学习,才能让他出人头地。小吴也将父母的这些话深深地印在脑海里。进入大学后,小吴不愿意浪费一分钟,把所有的时间都用在了学习上,时常一个人上课、上自习、去图书馆,渐渐地宿舍同学出去玩也不叫他,小吴觉得同学们看他的眼神就像看一个“另类”,他感到自己被疏远。有时候他看到同学们聊得很开心,很想加入进去,但常常又不知道说什么,弄得气氛很尴尬。他心里难受,想找个人聊聊,但是,打开同学录却发现竟然找不到一个人。小吴特别困惑,他经常