



第一章

破茧：大学新生的进阶密码

教育不是灌满一桶水，而是点燃一把火。

——威廉·巴特勒·叶芝

►► 思考题

1. 大学生在大学里的成长任务有哪些？
2. 培养积极心态的方法有哪些？

在踏入大学之前，相信每位同学的心中都曾描绘过关于大学生活的斑斓图景：或是对知识殿堂的无限憧憬，或是对独立成长的热切期盼，或是对未来可能的美好畅想。然而，当你真正迈入大学校门，迎面而来的将是与过往截然不同的体验。

适应，不仅是同学们开始大学生活后面临的首要课题，更是我们必须修好的第一课。面对校园的全新环境、管理模式与生活方式，唯有主动探索、积极调适，才能顺利跨越从中学到大学的过渡阶段。希望大家主动去了解大学学习的独特规律与多元样态，在观察与尝试中熟悉校园的一草一木，在参与和融入中感受大学生活的丰富多样。当我们以开放的心态拥抱变化、以积极的行动适应新节奏，便能为接下来的求学时光打下坚实的基础，在这片充满无限可能的土地上书写属于自己的精彩序章。

第一节 解码大学

一、大学的N种打开方式

著名教育家、清华大学原校长梅贻琦先生说：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”大学者，教书育人之所，思想汇聚

之地;大楼者,非大楼也,乃一切可用之物资也;大师者,非泛泛之辈也,学术之师也,人格之师也。成就大学之关键,在于大师,而非大楼。大学是人类文化演进的产物,更是在长期办学实践中,经由历史的沉潜积淀、主体的自觉求索与外部环境的交互形塑,逐步生成的一种独特文化存在。它既承载着人类对高深学问的永恒追问,又回应着特定时代的社会期待,在传承与创新的张力中,不断涵养着自身的学术品格与精神气韵。

大学里的知识浩如烟海,各类学术活动繁多,为同学们的发展提供了丰富的资源。在大学里光靠课堂学习是远远不够的,同学们不仅要在探索和学习中加深对本专业的正确认识,还需拓宽知识领域,特别是关注当今的新知识、新技术,克服狭隘的专业思想。要学会通过多种渠道、运用各种方式来汲取知识。大学里可以选择的学习方式多种多样,实验研究、学术报告、知识讲座、专题研讨、社会实践、实习、学生社团等都是非常好的能用来拓宽视野、丰富知识结构的途径。

大学的学习也是多方位的,例如,加入专业性较强的学生社团,同学们不仅可以将所学专业知识付诸实践,还能结交志同道合的朋友,提升专业技能;还有参加大学里的讲座,学校经常邀请知名人士与各领域专家学者到校开展讲座,同学们聆听一场好的讲座,也能带来醍醐灌顶的美好体验,激发学习或者学术研究的信心和动力。

大学第一年对整个大学阶段良好习惯的培养至关重要,其中不但包括大学生活习惯的培养,还包括学习习惯的培养。这段时期是学生从接受中等教育转向高等教育的过渡时期,是学生在整个大学生涯中树立正确学习观念、价值观念、生活观念以及人生观、世界观的黄金时期。在这段时间里,同学们可能会面临生活环境的改变、学习方式及思维模式等方面的转变:能否尽快适应大学生生活?在学习知识和技能的同时,促进个性的形成和发展,建立清晰的自我认知,坚持自律自强,形成积极向上的人生价值观和积极心态,对于每位同学而言都非常重要。

国家高度重视大学生的成长和发展。教育部于2017年印发《普通高等学校学生管理规定》(教育部令第41号),明确提出“大学生应当拥护中国共产党领导,努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系,深入学习习近平总书记重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略,坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,树立中国特色社会主义共同理想;应当树立爱国主义思想,具有团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的精神;应当增强法治观念,遵守宪法、法律、法规,遵守公民道德规范,遵守学校管理制度,具有良好的品质和行为习惯;应当刻苦学习,勇于探索,积极实践,努力掌握现代科学文化知识和专业技能;应当积极锻炼身体,增进身心健康,提高个人修养,培养审美情趣。”这既是国家对高校人才培养的目标与期待,也是社会对

大学生群体综合素质的必然要求。

2024年3月，习近平总书记在湖南第一师范学院考察时，寄语当代大学生：“立报国强国大志向，努力成为堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之材”。党的十八大以来，习近平总书记多次对青年工作尤其是高校人才培养工作作出重要指示，“青年的理想信念，关乎民族的未来”“立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”等一系列重要论述，为新时代青年坚定理想信念、立志报国、不懈奋斗明确了行动指南。

大学生特别是刚入大学的新生，正处于青少年晚期向成年早期过渡的关键时期，要主动转变观念，尽快适应大学生活，使自己在大学期间顺利成长和发展。适应不仅是环境的变化，更是自我认同、认知模式与人生规划系统的重构。

一是进行自我认知重构，完成从“被动塑造”到“主动建构”的思维转换。评价体系日趋多元化，大学评价不再仅限于分数，组织能力、共情能力、批判性思维、艺术审美乃至挫折商，都成为衡量优秀与否的维度。要建立成长型思维，将“我不擅长这个”转变为“我暂时还不擅长，但我可通过学习来掌握”，能极大提升适应性。要接纳正常的适应不良，初期的孤独、迷茫，甚至轻微的焦虑或低落，是绝大多数人面临重大环境变化的正常心理反应，不必将其灾难化为“我不行”，而应视其为成长的信号。

二是将学习动机强化，实现从“任务驱动”到“意义驱动与内在兴趣”的升华。心理动机决定了学习的深度与持久度，要激发内在动机，主动探索自己真正好奇的领域，而不仅仅追求学分。培养“元认知”能力，即对思考的思考，学会如何管理知识、如何提问、如何评估信息的可信度、如何调整自己的学习策略以及定期进行学习复盘等。要构建知识网络，将新知识与已有经验、不同学科知识主动建立连接，形成网络而非散点记忆，使知识更牢固、更易被创造性调用。

三是促进社会性发展与自我认同，在关系中定位自己、在探索中认识自己。建立“安全型”人际依恋，主动、真诚地建立新的人际关系，但不必强求迅速拥有挚友，学会在独处中安顿自己，实现情感上的自给自足。通过“角色尝试”来认识自我，积极参与社团、项目、实习以及公益活动，体验各种人生角色，在实践中探索并感知自我的角色与价值。将个人成长与国家发展相联结，当意识到个人的求真问道能与更宏大的社会进步、国家需求相结合时，这种意义感将成为强大的心理资源，在面对学业压力或未来抉择时，拥有更深层的定力和更开阔的视野。

二、大学主线任务清单

如果说高考是人生的一大转折点，那么大学毕业之际便是学生们面临的一个十字路口。毕业后该何去何从？这是很多即将毕业的大学生都感到困惑的

一个问题,且这个问题很可能影响一生,在面对理想和目标这个问题时,很多学生都会感到犹豫、迷茫甚至痛苦。如果在大学阶段没有目标和方向,等到毕业选择时,如何做到自信从容呢?因此,不要等到毕业时再选择自己的发展目标,而应在新生入校之初就开始探索自己在大学阶段的发展目标。

戴尔·卡耐基曾说:“确定了人生目标的人,比那些彷徨失措的人,起步时便已领先几十步。有目标的生活,远比彷徨的生活幸福。没有目标的人生,是乏味无聊的。”没有理想和目标的大学生活,就如同没有航向、没有归宿的漂流船。可见,理想与目标是多么重要。

制定合理有效的目标,要求学生客观理性地认识和评价自己,分析自身的需求、能力、性格、兴趣等特征,可到学校就业指导中心或生涯规划中心接受咨询,明确什么样的职业目标与自己的个人特质更加匹配,从而确定自己未来在读研、留学或者工作中的选择。

确定了目标,就要努力将目标变成现实。这需要学生们拥有足够的行动力,善于把目标划分成若干阶段性的具体目标,制定合理明确的时间表,并循序渐进地加以实施。此外,还需要不断进行自我监控,定期回顾阶段任务的执行情况,努力消除干扰因素,及时查漏补缺。遇到困难时,及时寻求老师、同学或家长的帮助——他人的支持和勉励也是坚持不懈、实现目标的重要动力。

首先,探索适合自己的目标。客观理性的自我认识 and 自我评价是制订个人职业计划的前提。主要包括对个人需求、能力、兴趣、性格、气质等的分析,从而明确什么样的职业目标与自己的个人特质更加匹配。进入大学后,应在了解自身兴趣、动机等心理特点的基础上,结合所学专业,尝试探索自己在大学阶段的发展目标,如根据自身需要,梳理出需要什么、能要什么以及不能要什么,再考虑用什么方法和途径去实现这些目标。

其次,加强目标的过程管理。切忌重蹈“明日复明日”的覆辙,目标再多,若实现不了,也就成了空谈。目标管理首先要管住自己的“心”,强调自己的主动性和自觉性,具有咬定青山不放松的精神。目标的实现不是轻而易举的,而是要付出努力的,过程中也会遭遇失败。常言道失败是成功之母,一次失利不代表一生失败。所以要心存希望,充分调动自己的热情、激情和豪情,激励自己果断行动,向着学校的培养目标和自己内心设定的人生目标前进。

最后,实现个人目标与社会发展需求的协调一致。个人发展不是孤立的进程,而是在具体的社会、经济与文化环境中进行的动态调整。在探索个人目标的基础上,需要主动进行社会环境分析,包括行业趋势与人才需求洞察、生涯机会评估、动态调整与意义建构等。在清醒的自我认识与社会理解的基础上,主动塑造个人生涯轨迹,实现自己想做与社会所需的积极整合。

那么,大学的主线任务清单是什么呢?

一是增强独立性和自主性。不同于小时候,大学阶段同学们要培养独立意识,以及自主学习、自主规划、自我管理的能力。不再过度寻求父母、老师的帮助与赞许,能够理智分析自身所处的境况,根据自身需求独立解决问题,并且敢于尝试新事物、接受新挑战并在这一过程中及时发现并调整自身问题。自主发展有两个要点:学会学习和健康生活。大学生的一个重要成长任务就是增强学习和生活上的独立性和自主性,自己的课程、自己的生活都能自主规划,独自应对学习和生活中的困难与挫折,做自己大学生涯的管理者。

要学会自主学习,能够根据本专业的培养计划确立合适的学习目标。有了学习目标的学生,能很清楚地知道接下来该做什么,比如选择哪些课程、参加哪些学术或实践类的活动,从而提前做好准备,调整好状态和心态,以面对以后的挑战。生活上,同学们要学会管理时间,平衡好学习、社交、娱乐放松等方面的关系。要对自己的做事效率有一个清晰的认知,进而合理分配各项任务的时间,做到学习、放松两不误。

二是建立成熟的人际关系。拥有良好、成熟、和谐的人际关系,对一个人的学习和生活都是有益的;相反,敌对、不成熟、不和谐的人际关系会带来多方面消极影响,既影响心情,也影响学习效率,还会失去向他人学习的机会。如何才能建立成熟的人际关系呢?

首先,想要拥有良好的人际关系,应注意塑造良好的个人形象:外表上要做到干净整洁,谈吐要有礼貌,尊重他人;态度上要真诚、热情,学识和品质上要不断提升自己,增强自身的能力。

其次,可以学习一些社交技巧。

(1) 懂得换位思考,了解他人、信任他人,尊重他人,能够接受他人的不同观点和行为,对人宽容,不计较他人的过失。

(2) 保持一双发现美的眼睛,多去发现他人身上的优点,善用赞扬,真心且适时适度地表达对他人的欣赏和认可,能够让对方感受到热情和愉悦,从而增进彼此的关系。

(3) 要勇敢地主动交往,主动接纳他人,遇到误会或矛盾时主动解释,担心遭到拒绝,或者担心他人不会像自己期望的那样给出回应,这些都会阻碍我们的人际交往。

(4) 一定要记得保持善良的心,积极帮助他人,以互相帮助为开端的人际关系,能够迅速拉近人与人之间的心理距离,有助于建立良好的人际关系。

三是发展能力感和自信心。许多研究已发现,自我效能感会影响大学生的学业成就和未来发展。大学生该如何发展能力感和自信心、培养自我效能感呢?影响自我效能感形成的因素主要有:个体自身的成败经验,观察他人或者榜样的成败,来自他人的言语劝说,以及个体在从事活动时的情绪体验。

对大学生而言,想要获得能力感和自信心,首先需要了解自己,知道自己喜欢什么、擅长什么、能做什么、弱势在哪里,以及该如何改进。其次,在对自己有了明确的了解之后,就要去学习和实践。学习以前不了解的知识,建立新的视角和认识,弥补自身的短板,鼓起勇气去尝试,在实践中锻炼,才有可能增强自己的能力。如果想要充分提升自我效能感,还需管理好自己的情绪,如果害怕失败、怀疑自己,这种负面的情绪体验会使失败的可能性更大;倘若遇到问题能理智处理,乐观积极地接受挑战,稳定自身情绪,则更有可能成功完成任务。

三、大学中的隐藏彩蛋

当你们拖着行李箱走过报到点,当你们第一次推开宿舍的门,当你们在校园地图上圈出教学楼与食堂的位置。这些具象的场景就构成了你们对大学的初印象。然而,你若以为大学只是教室、图书馆与课堂的线性组合,那可就错过了它最珍贵的部分:那些藏在细节里的“隐藏彩蛋”,才是让四年时光熠熠生辉的真正密码。

第一个彩蛋,藏在“非计划表”里。中学时代,我们的时间常被精确切割成“上课—自习—休息”的模块,而大学的奇妙之处在于,它给了你许多未被定义的时间。清晨六点半的操场,可能有晨读的学长在背单词,也可能有打太极的退休教师;傍晚的咖啡厅里,有人捧着专业书啃文献,也有人围坐讨论一部冷门电影;周末的实验室可能开着组会,也可能变成社团的手工坊。这些场景,都是大学最鲜活的成长现场。

第二个彩蛋,是“不完美”的勇气。大学的课堂常常打破“标准答案”的边界:教授可能抛出一个没有定论的问题,鼓励你们讨论;小组作业时,队友的思路和你完全相左,却期待你的倾听与合作;甚至当你认真准备的答辩稿被指出有逻辑漏洞,那种短暂的失落反而会成为进步的阶梯。这些看似挫折的瞬间,其实是大学在让你悄悄明白,真正的成长,往往始于走出舒适区的勇气。

第三个彩蛋,藏在“人与人”的联结中。你会遇见凌晨五点陪你占座复习的室友,会在社团招新时遇到和你一样热爱剧本杀想做导演的梦想家,会在实验室里遇到手把手教你调仪器的研究生学长。这些关系不像中学时那样自然生长,却需要你主动迈出第一步,主动说声“你好”,主动敲开导师办公室的门说“我对您的研究方向很感兴趣”,甚至主动在班级群里问一句“有人想周末一起去密室逃脱吗?”这些联结不会立刻开花结果,但某天当你需要推荐信、合作项目或是简单的情绪支持时,你会发现那些曾经看似微小的互动,早已织就了一张温暖的支持网。

同学们,大学的隐藏彩蛋从来不是刻意设计的惊喜,而是当你以开放的心态

拥抱未知、以勇敢的姿态尝试突破、以真诚的善意连接他人时自然浮现的礼物。这些隐藏的彩蛋，会让你的大学故事真正独一无二。

第二节 开启心程

拿破仑·希尔说过，人的身上有一件看不见的法宝，这件法宝的一边装着四个字：积极心态。它是获得财富、成功、幸福和健康的力量，使人的生活充满快乐。另一边装着四个字：消极心态。它会剥夺一切使生活有意义的东西，使人丧失快乐。

一、理解心理健康

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。每个人是自己心理健康的第一责任人。为了客观理解心理健康的内涵，我们可尝试从以下三个角度进行考量。

第一，心理健康的标准是一种理想尺度。这意味着，心理健康的标准是基于积极心理品质归纳出的代表性特征，不仅为我们提供了衡量健康水平的依据，还指明了持续提升心理健康的发展方向。达到这种状态的人，通常内心体验丰富，精神生活充实，潜能得到有效发挥，并能真实感受到自身价值的实现。在这种理想尺度的引导下，个人能够更有意识地朝着心理成熟与社会适应的方向发展。这一尺度不仅是评估工具，更是推动自我完善、追求更高质量生活的重要参照。

第二，心理健康的标准具有相对性。心理健康不像躯体健康那样有明显的指标，它只是一个相对的概念。健康与不健康之间没有明确的界限，只有程度上的差异。它受到文化、时代、年龄和社会等因素的影响。心理健康状况不是非此即彼的，从心理健康到心理不健康并没有明确而绝对的界限，这是一个逐步积累的缓慢过程，是一个或多或少、伴随一生的可塑过程，一个逐渐由量变到质变的转化过程，一个发展连续性与发展阶段性相统一的过程，或者说相互依存和转化的连续谱。有学者提出了灰色区理论，即如果将人的心理健康比作白色，心理不健康比作黑色，那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——亚健康的灰色区，大多数人都散落在这一灰色区域内。

第三，心理健康是一个动态变化的过程（见图 1-1）。人的心理行为是一个从“正常”逐渐向“异常”或从“异常”向“正常”的双向连续变化过程，也就是说，处在正常状态下的人，如果在生活中不注意维护心理健康，有可能逐渐出现“心理异常”。但如果人们有意识地对“异常心理和行为”进行自我调整，或求助他人，或

依靠专业力量,就可以向好的方向发展,回到正常状态,从而经常感受到快乐和幸福,顺利完成当下的学习和未来的工作。这就提醒同学们,在大学生活中,千万不要忽视自己的心理健康状况,日常维护心理健康尤为重要。

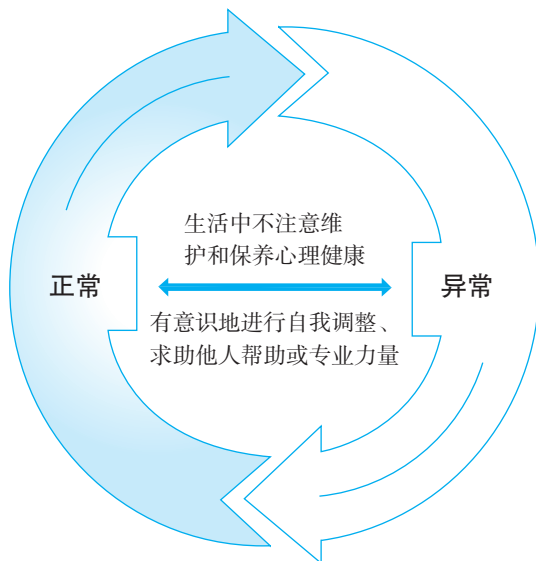


图 1-1 心理健康动态变化示意图

良好的心理素质是顺利适应新环境、迎接新挑战的基础,大学生应该具备以下心理素质。

一是认知协调,智力正常。智力正常是大学生完成学习任务、适应周围环境变化以及规划个人发展的重要心理保证,是衡量学生心理健康的重要指标。进入大学后,学生们有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,乐于学习并善于学习,能保持一定的学习效率,学习成绩稳定,从学习中体验满足与快乐。

二是了解自我,悦纳自我。心理健康的学生能够对自己的认知特点、需要、兴趣以及能力、气质、性格特点等作出恰当的评价,客观认识自己,然后以平和之心对待自己,接纳自己的长处和短处。对自己的缺点或无法改变的特征,既不回避也不自暴自弃,而是坦然接受,努力把世界上独一无二的自己做到最好。有一部名为《热辣滚烫》的电影,主人公乐莹在经历爱人与朋友的背叛,亲人的漠视与利用,感情、工作的屡屡受挫之后,通过自我改变赢得尊严。这部电影启发我们:真正重要和宝贵的,永远都是你自己。所以,人要了解自我、悦纳自我,并锻炼和展示自己。

三是情绪稳定,心境良好。情绪对于心理健康就像体温对于生理健康一样,是衡量健康与否的一个显著标志。概括来讲就是心情愉快与情绪稳定,即心理

健康的同学乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,对生活充满希望,又善于调节和控制自己的情绪,既能克制约束,又会适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的需求,又符合自身的需要。

四是人际和谐,关系融洽。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件,也是增进心理健康的重要途径。心理健康的同学有积极的交往意向,乐于接纳他人并与之交往,与同学、老师和睦相处,融洽共事,关爱他人、帮助他人,也能接受他人的关爱和帮助,从而拥有广泛而良好的人际关系,也有自己的知心朋友。在交往过程中,能诚实守信、和善友爱、宽容尊重,既能享受与人相聚时的幸福时光,也能体验独处时内心宁静的美妙。

五是适应良好,发展顺利。心理健康的同学能客观认识并正视现实,能以有效的方法解决现实生活中的困难或矛盾,主动适应环境,了解自己在新环境中学到什么以及如何得到自己想要的东西,不断探索和建立适合自己的生活模式、学习方式和人际关系模式等,对社会现状有较清晰的正确认识,使自己的思想和行动能跟上时代的发展步伐。

六是人格完整,和谐统一。具有正确的自我意识,个人所思所想所言所行都是协调一致的,以积极向上、符合社会发展方向的人生观和价值观,有效地支配自己的心理行为,把自己的需要、愿望、目标和行动统一起来。

七是心理行为符合年龄特征。在不同的年龄段,人们都会有相应的心理行为表现。大学生的行为方式符合社会角色,行为反应强度与应激强度一致,应充满青春活力、朝气蓬勃、积极向上,充分展现新时代大学生积极进取、敢作敢为的精神风貌。

以上七个方面的心理素质,同学们可以用来衡量自己的心理健康状态,看看自己能符合多少。即使心理健康状态良好,也要高度重视,因为心理状态是变化的。如果不太理想,我们就需要进行调整,让自己更健康。

二、积极心态与身心健康

据有关研究,一个人的成功,85%取决于积极的心态。如果一个人的心态是积极的,乐观地面对人生,乐观地接受挑战 and 应对困难,那他就成功了一半——心态是成败的关键。

积极心态有助于对环境的适应。从环境的适应来讲,具有积极心态的人不推卸责任,不埋怨、很少抱怨,微笑总是挂在脸上。有人说,爱笑的人运气都不差。积极心态是学业成功的催化剂。他们学习效率高,学习目标明确,知道学习是为自己而学。把学习当作个人成长与发展的机会,而不是必须完成的任务。

美国堪萨斯州立大学心理学家施耐德曾做过一项研究。他请大学生设想如

下情境:你为自己设定的学期目标是 80 分,但在一周前的第一次考试中,你只拿到了 60 分,而这次考试占总成绩的 30%。在这种情况下,你会怎么做?学生们的做法因心态而异,心态最积极的学生决定更加努力,并想到各种补救方法。较为乐观的学生也想到了一些方法,但缺乏实践毅力。最悲观的学生则索性宣布放弃,一蹶不振,开始怀疑自己。

积极心态有利于人际关系和谐。在人际关系方面,看谁都顺眼,感觉谁都是好人,都有爱心。其实,这是一种心理投射,是自身内心的变化所致。自己舒服,也让他人舒服。一项关于美国大学生中最幸福的 10% 的人的研究显示了他们是怎样生活的(Diener, 2002)。相比其他大学生,这些非常幸福的大学生都善于交际、性格外向、拥有更为丰富多样的社会关系。而不善交际的人则容易感到压抑,内耗很严重。

积极心态有利于提升幸福感。埃德·迪纳(Ed Diener, 2003)调查研究了 41 个国家的大学生心态情况,结果表明:大学生都将生活满足感和幸福感视为很重要或极其重要的事情。几乎在每个国家,大学生都认为生活满足感和幸福感比金钱和物质更为重要。

积极心态有利于感受生活的美好。拥有积极心态的人,能感受到生活中美好的一面,会产生积极的愿望和结果。对所遇到的问题也更容易找到解决的办法。罗丹说过:“生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”

积极心态有利于提升情绪管理能力。拥有积极心态的人情绪稳定,心态平和,总是有快乐和幸福感。积极心态还有助于生理和心理健康。积极心态者身体免疫力和心理免疫力都较高。积极心态有利于发展目标的实现。明确的目标加上积极的心态,是大学成功的重要法宝。具有积极心态的人,总是树立较高的目标,不断奋斗,以实现自己的目标。

三、积极心态养成指南

1. 乐观面对现实

所谓理性认知,是要跳出抱怨、逃避等情绪旋涡,用客观视角拆解问题本质。课程难?这说明你在接触更前沿的知识体系。人际摩擦?恰恰是学习理解差异、提升沟通能力的契机。方向模糊?也许是探索兴趣、定位自我的黄金窗口期。正如教育家杜威所言:“问题不是成长的阻碍,而是思维的起点。”当我们停止将困难视为不幸,转而承认这是成长必经的历练,心态便会从被动承受转向主动应对。

而乐观面对,则是在理性认知的基础上坚信办法总比问题多。高数听不懂?主动找老师答疑,和同学组建学习小组;宿舍里有小矛盾?换位思考,坦诚沟通;

职业规划没头绪?去听职业讲座,和学长学姐聊经验。大学之所以是成长沃土,正是因为它提供了丰富的资源与试错空间——图书馆的海量藏书、导师的学术指导、社团的实践平台、同学的多元思维,都是你可以运用的解题工具。

更重要的是,这种积极心态本质上是对大学培养目标的深度呼应。大学不仅是传授知识的地方,更是培养“问题解决者”“终身学习者”的摇篮。当我们以主动出击的姿态解决问题,便是在深层匹配个人成长需求与人才培养目标,在适应中学会独立,在解决问题中锤炼能力,在乐观中涵养韧性。

2. 改变被动习惯

学习有主见,改变被动习惯。消极被动的习惯是拥有积极心态的最大障碍,它的形成也非一朝一夕之功。被动就是弃权,而不做决定也是一种决定。所以,要改变被动的习惯,必须从小事做起,让自己形成做决定的新习惯,逐步确立信心。建议大家尝试做“四不要四应”的练习。

一是不要盲目听信人言,应冷静辨析、积极求证,形成独立的判断能力。在信息爆炸的今天,我们每天都身处观点的旋涡中。独立判断的能力,其本质是构建你内在的、稳健的思维操作系统。当接收到一个信息或观点时,请不要让它直接进入你的信念库,试着启动一个心理分析程序:区分事实与观点、探究动机与背景、逻辑检验、积极求证与判断,这个过程本身就是知识内化和网络构建的过程,也能让你模糊的想法变得清晰,脆弱的逻辑变得坚固,独立的判断力可确保你在纷繁复杂中内心不迷失。

二是不要让事情找上你,应主动对事情施加影响,使自己在做事中锻炼和成长,不断提升自己分析问题和解决问题的能力。这标志着从“被动反应”到“主动建构”的成长模式切换。许多同学在等待一个“完美任务”,但最能锻炼人的往往是那些你主动揽过来并打下自己烙印的事。从被动解决问题到主动规划路径:不要等到作业截止前夜才开始熬夜,不要等到人际关系出现矛盾才去应对。主动规划你的学业进度、技能树、社交节奏,甚至职业生涯的早期探索。当你主动制订计划并推动执行,你就不再是被问题追逐的解题者,而是自己成长剧本的编剧兼导演。这种掌控感,也是自信和抗压能力的根本来源。

三是不要习惯性地同意或追随别人,应当学会有主见。在大学生活中,既需要与人相处时保持共性的和谐,也需要保持个性独立、拥有一定说服力的观点。所以,既可以“从众”与大家和谐相处,也需要在自己的强项方面变成“众从”,培养领导意识和引领素养。要有勇气和信心表达自己的想法,比如说“我感觉、我想要”等。该说“NO”的时候千万不要说“YES”。这样,久而久之,自然会养成积极主动的心态。

四是不要碰运气,应当用语言有意识地训练自己。培养积极心态,要从话语间体现自己做决定的权利——“也许我可以换个思路”“我选择……”“我要……”

“我打算……”通过这种方式,多给自己做决定的权利,少推卸责任,少抱怨。这也是成熟的标志之一。

3. 强化责任意识

责任意识,在心理健康与个人成长的语境中,远不止于对外部任务或承诺的履行。它首先是一种指向内在的、根本性的心理能力;成为自己生命体验的第一责任人。这意味着从“被动反应”模式转向“主动创造”模式——认识到即使在诸多外部影响下,你仍然是自己情绪、决策和行为的最终选择者。别人可以提供建议,但选择权在你。为自己的选择(包括不选择)所带来的结果负责,无论是成功、挫折还是教训,这是心理成熟的核心标志。对自己负责,并不意味着苛责自己或孤军奋战。培养责任意识,是为了赢得最深层的心理自由——一种“无论环境如何,我都能选择如何面对”的内在力量。它不是沉重的负担,而是你驾驭人生航船的方向盘。

4. 积极尝试不怕错

积极尝试不怕错并非盲目冒险,而是一种基于成长型思维的科学探索策略。我们的大脑和人格在应对新挑战时最具可塑性,而害怕犯错往往是阻碍潜能发展的最大心理障碍。错误是数据的来源,而非身份的界定,一次不成功的尝试,只是证明“某种方法在某种条件下效果不佳”,将“结果”与“自我价值”解绑,是敢于尝试的前提。“完成”优于“完美”,等待完美方案往往会陷入决策瘫痪。积极的尝试,哪怕不完美,也能打破空想,带来真实的反馈,这是任何纸上谈兵都无法替代的。每尝试一件新事物,你都在回答“我是谁?”这个问题。你可能会发现未知的兴趣、隐藏的才能或未曾预料的抗压能力。人生没有现成的、唯一正确的地图。你的地图正是在每一次尝试、每一次收集实地反馈中绘制而成的。正如那句谚语所说:“告诉我,我会忘记;教给我,我可能记住;让我参与,我才能学会。”真正的学会,永远发生在你躬身入局的尝试之中。在尝试中,你不仅等待机会,更在创造机会,并最终塑造出一个更具韧性和可能性的自己。

5. 不打无准备之仗

屠格涅夫说:“等待的方法有两种,一种是什么事也不做地空等,另一种是一边等,一边把事情向前推动。”也就是说,在机遇尚未到来之前,就应事事用心,事事尽力,而不能守株待兔。

在大学中,该做些什么准备呢?我国著名教育家、武汉大学前校长刘道玉教授根据60年从事高等教育工作的思考,提出作为大学生:一是酷爱读书,立学以读书为本。学习是进入大学的重要通道,所以不要忘记学习。学习是终身之事,应将读书看成生命中的一部分。二是善于自学,这是成才的关键。自学建立在高度自觉的基础上,有些人有天生的自学能力,而大部分人需要开发和引导。三

是超强的记忆力,这是成才的基础。知识需要学习,也需要记忆,要让知识存于大脑,需要时能有意识或无意识从中提取。苏联作家高尔基说:“记忆力就如肌肉,越练越强。”如果不记忆,仅靠人工智能,那人与电脑有什么区别?四是文理兼修,以博取胜。武大“蔡元培”刘道玉曾说:“我原本是一个理科至上主义者,30岁以前没有读过一本小说,认为那是浪费时间。但是,到了不惑之年,由于工作的需要,我才不得不恶补人文社科知识,其教训是极为深刻的。不要太在意专业的选择,走出专业化教育的误区,打好扎实的文理知识基本功。”高校大类招生,就是希望同学们适应大学生活后有一次更好的自主选择,选择自己未来发展的专业。

6. 面对困难不找借口

问题也是资源,从遇到的问题中,你吸取了什么教训?遇到困难时,不要找借口,要多想一想有没有别的解决方案?积极尝试是最好的方法。提醒大家了解解决问题的秘籍:任何一个问题都至少有三个解决方案,很多问题的解决不是非黑即白的二分法,而是可以有多个方案,所以要积极尝试,在试错中成长,试错越多成长越快,当然,也需要总结试错的内容,吃一堑长一智,发现自己也可以做好许多事,不断增强自信心。

希望大家充分利用大学四年时间,尝试做不同的事情,积极做好个人生涯规划,既有长远的发展目标,也有具体的近期目标。长远目标不断激励自己,近期目标不断给自己以信心。大学毕业只是学业的暂时终点和事业的起点。

7. 主动展示勤历练

这是一项关键的心理发展策略和社交学习技能——有意识地、有策略地将内在的自我(思想、能力、特质)置于真实的社会互动中,通过外界的反馈和自身的实践来校验、锤炼和深化对自己的认知,从而在真实反馈中塑造强大的自我。

展示是探索而非表演,健康展示的核心是建立连接与获得反馈,其能量指向自我成长,是在你心理安全的边界内进行的一种主动探索——就像科学家小心翼翼地假设投入实验,以观察结果。主动展示具有多重价值,一是深化自我认知。“不做不知道自己多有能耐”。很多潜能沉睡在“我以为”之下,只有当你尝试组织一次会议、公开发表一个观点、完成一项有挑战性的任务时,你关于自己能力、抗压性、创造力的理论认知才会转化为经验事实。你可能会惊喜地发现自己的应变之才,也可能意识到需要改进之处,两者都无比珍贵。二是构建个人品牌。在社交认知中,你的品德、才能、特色,需要通过具体的行为和成果被他人感知,“总想让别人去猜”是一种低效且易产生误解的沟通方式。主动展示,是在复杂的社会网络中清晰、有效地定义“你是谁”的过程。三是锻造心理韧性。展示必然伴随反馈,而反馈不会总是掌声。学会如何处理分歧、吸收批评、在压力下

调整,是任何课堂都无法完全传授的元能力。这种历练能极大增强你的心理韧性和情绪稳定性。

主动展示,是一个勇敢地将自我投入现实洪流的过程,可以从“最小可行展示”开始,尝试重点是迈出“表达—呈现”的第一步,积累正向体验;聚焦创造价值而非证明优秀,转变心态,思考我的分享或行动能为这个场合或他人带来什么价值?也可以尝试建立支持性反馈网络,主动向少数你信任的、建设性的师长或伙伴寻求具体反馈,告诉他们你希望提升的方向,如逻辑、表达、台风,让他们有针对性地观察和回应。这能让你获得高质量的成长养分。通过不断的“输出—反馈—调整”循环,来雕刻出一个更清晰、更坚实、更具适应性的自我。它不是为了取悦世界,而是为了拥抱一个更真实、更强大的自己。这份历练本身就是成长最肥沃的土壤。

8. 善于发现他人优势

美国钢铁大王安德鲁·卡耐基的成功之处,就在于善于发现别人的积极面,与合作者和谐相处。他说:“与人相处,就如同在泥里挖金子,你很清楚,你现在挖的是金子,而不是泥。如果我对合作者只是发现他们身上的缺点,那么我会被气死,且一无所有。相反,我知道每个人都有积极的一面,这是我要发现的,也许它像金子埋在很深的土里一样,但只要努力,就一定会发现”。

假设你现在的宿舍中,有一位大家都觉得“讨厌”的室友,你将如何相处?你只有一个方法可以改变他人,这个方法,就是先改变自己。改变自己的思维方式后,你会发觉他人也都改变了。

埋怨是完全没有用处的。埋怨他人只会让自己失去力量,也会使我们与他人的心理距离越来越远,还会让自己失去学习的机会。所以我们一定要保持自己的力量。假使我们没有力量,便没有能力改变现状,也就很难找到解决问题的办法。

9. 学会管理情绪

我们经常听到,冲动是魔鬼。如果不管理情绪,就会让坏情绪破坏个人的正常生活。所以,我们要掌控自己的行为 and 情绪,少让负性情绪影响自己。很多人没有意识到的是,坏情绪会不断地削弱人内心的力量。一个成年人若无法控制自己的情绪,那后果可能是灾难性的。

18岁已经是成人了,必须学会控制和管理情绪,学会情绪识别、情绪调控、情绪表达、自我激励。学会包容,少抱怨。保持积极心态,喜欢自己,也接纳他人。做事不抱怨。如果要抱怨,就不要去做。否则,只会释放负能量,让心情不爽。当然,该吐槽时吐槽,该八卦时还八卦!说出来总比压在心里舒服,但关键不是你说什么,重要的在于你怎么说。

用科学的方法缓解压力,不逃避,不消极。既掌握心理健康的科学知识,也有促进自身心理健康的意识,而且还知道怎么去维护自己的心理健康,懂得这方面的技能、知识、意识。

10. 学会主动求助

心理健康是健康的重要组成部分,身心健康密切关联、相互影响。如果出现心理问题,应积极寻求专业帮助,及时借助外力达成自己的目标,促进自身的更好发展。求助专业人员既不等于有病,也不等于病情严重。恰恰相反,它是现代人至关重要的心理胜任力与自我关怀艺术。真正的健康,是身心一体的和谐。当心理面临挑战时,积极求助与感冒时就医、运动损伤时康复一样,是对自己最科学、最负责任的态度。

如果你认同求助的意义,却仍被迟疑困住,可以尝试重新定义“问题”:将“我心理有问题”的念头,转化为“我正面临一个需要新策略、新视角的挑战”。你的目标是获取应对挑战的技能与支持。从低门槛行动开始,给予自己“尝试的许可”,告诉自己“我只尝试一次,看看感觉如何。我有随时喊停的权利。”从而降低对“一锤定音”的压力。

心灵的成长与身体的成长一样,有时需要专业的营养和支持。主动伸出手,不是承认失败,而是宣告你决定更智慧、更勇敢地前行。这条求助的路上,你从不孤单。

第三节 积极适应

一、适应的本质

适应是一个来源于生物学的名词,表示能增加有机体生存机会的那些身体和行为上的改变。心理学中用它来表示对环境变化作出的反应,如对光变化的适应、对人类社会变化的适应等。瑞士著名心理学家皮亚杰认为,智慧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。也就是说,适应是一个人通过不断调整自身,使个人需要在环境中得到满足的过程,也是自我与环境和谐统一的良好生存状态。

人与环境的适应一般通过两种途径来实现,一是自身作出改变,二是环境改变。通常情况下,人们选择环境、改变环境是有一定限度的。多数情况下需要人自身作出调整,以适应既定的环境。在现实生活中,人们对环境的适应态度分为积极适应和消极适应。

积极适应是指当外部环境发生变化时,个人通过自我调节系统作出能动反

应,积极主动地调整自己与环境的不适应行为,使心理活动和行为方式更加符合环境变化与自身发展的要求,从而增强个体在环境中的主动性和积极性,使主体与环境达到新的平衡。

消极适应是指个体改变自己的行为或态度以适合外部环境的要求,认同或顺应环境中的消极因素,这是一种基本的、比较被动的适应方式,只能求得一时个人的内心平衡,却压抑了自身的积极因素和发展潜能。

人生既是一个不断适应的过程,也包含不同的发展阶段。在这个过程中,人的身心都得到发展,认识、情感、能力和社会性等方面不断完善,这个过程将持续一生。人们在发展的每个阶段都有特定的任务,在完成每项任务中得到不断完善和成熟,使自己的潜在能力得到开发,实现自己的人生价值,为国家和社会作出应有的贡献。

二、大学生常见适应问题

进入大学,该如何适应新环境呢,我们从一个案例谈起。

L同学满怀高考成功的喜悦,来到了理想的大学。刚上大学时,面对来自全国各地的同学,他仍然对自己的成绩暗暗自喜,经常问同学:“高考你多少分?省排名第几啊?”然后对分数排名落后于自己的同学流露出明显的不屑。L的行为引起同宿舍M的反感,但鉴于刚刚相识,M隐忍不发。时间长了,L与M的矛盾便从潜在的压抑变为偶尔的言语冲突,如此一来,两人心里都不舒服。后来在宿舍W的介入下,L和M两人作了一次深入的交流,彼此发现成长环境不同,对事情的处理方式也不一样,L意识到自己虽无心伤人,但说出的话可能伤害了某些同学,所以说话要注意方式,让人感觉到被尊重。M也意识到自己应该想开一些,多与其他同学交流,更多地了解彼此,理解不同性格同学的说话和行为方式。

通过这个例子,我们可以看到,即使很小的一件事,也会带来误解和隔阂。大学阶段,我们容易在哪些方面遇到适应困扰呢?

一是环境适应问题。同学们在新的环境中暂时出现不适应是正常的。因为大家来自不同的地方,有着不同的家庭环境、成长经历、学习基础、生活习惯等,这些差异可能带来生活上的适应问题,比如,对饮食不适应,又如,前面例子中的同学,对于集体宿舍生活不太适应,包括说话方式和语气,或者作息时间不一致等,例如,有早睡习惯的,也有夜猫子,刚开始可能有同学会忍着,但时间长了就可能会受不了,难免出现矛盾。同学们对环境的适应有快有慢,应对的方式也不一样,关键是要积极调整化解,主动适应新的环境 and 要求。

二是学业适应问题。与中学阶段相比,大学在学习方式、内容、目标及难度

上都发生了显著变化,学习方法、态度和兴趣也因人而异。学习上的挫折,常常成为大学生负面情绪的源头。具体来看,学业不适应的表现是多维度的。在学业目标层面,一些同学在完成高考后,骤然失去了奋斗的方向,继而感到空虚与懈怠。在学习内容层面,大学课程的知识难度与抽象性进一步增强,数学类、理工基础课及部分专业核心课,抽象的逻辑推演和复杂的公式变换让大量新生初入校园便倍感吃力。特别是计算机类专业中,C语言、数据结构等课程让许多逻辑思维尚未转型的学生屡屡受挫。在学习方法方面,大学更强调学生的自主学习能力和合作探究精神,大量知识需要课后通过文献阅读、小组讨论、项目实践等方式自行消化和拓展,一些同学仍习惯于中学时期老师主导、按部就班推进的教学模式,一旦失去外部督促便无所适从,不知如何规划自己的学习节奏。在专业认同方面,有同学不喜欢自己的专业,加之身边同学对各自专业的讨论与比较,更容易形成“别人的专业都更好”的从众心态,对所学内容缺乏热情和投入。以一位同学的真实经历为例,他因对所录取的专业缺乏兴趣,整日纠结于是否转专业或退学重考,在矛盾中度过了大学生活的第一个学期,期末时竟有三门课程不及格。寒假期间,他开始深刻反思,主动与班主任沟通,逐渐意识到自己需要调整心态和方法,在重新制定学习计划、强化时间管理、积极参与小组学习之后,他的学业状态显著改善。事后他感慨道,只要找到适合自己的方法,并主动调适心理,大学的学习其实并没有想象中那么难以应对。

三是人际适应问题。大学里的人际关系主要体现为独立、边界感、平等、尊重、合作。但由于每位同学的个性特征不同,待人接物方式也不同,再加上青年期的敏感和冲动,又有保持独立空间的需要,同学们在人际交往过程中不可避免地遇到一些困难,对很多同学来讲,对人际关系的适应是一个挑战,特别是在新媒体时代,一些学生在网上很活跃,但在线下却沉默寡言,如自我封闭、缺少对他人感受的了解、交往不当等,都可能引起矛盾冲突,产生孤独感或焦虑等。从近年来高校心理咨询统计数据中可发现,人际关系问题也是同学们最关注、最想解决的问题。这些问题处理得好,就能很快融入群体,快乐交往,开心交流。如果没有及时调整,可能给日常生活带来困扰,影响自己的情绪,也会影响自己的学习和生活。

四是恋爱与性心理困扰。恋爱问题一直是大学校园的热门话题,也是大学生倍加关注的成长问题之一。大学生处于青年中后期,性发育已成熟,恋爱与性是无可回避的问题。有的不敢或不会与异性交往,这种对异性的神秘感、恐惧感与渴望交往交织在一起,由此可能产生一些心理困惑,严重的还可能导致心理障碍,如单相思、因恋爱不成功而出现情绪或行为反应过度等。其实,学会爱和学会恋爱,是需要学习的课程,甚至是终身都要学习的一门必修课。

五是性格与情绪问题。性格是一个人对现实的稳定态度,以及与这种态度

相应的习惯化的行为方式中表现出来的人格特征。性格一经形成便比较稳定,但并非一成不变,也具有可塑性。性格不同于气质,更多体现了人格的社会属性,个体之间人格差异的核心是性格差异。一些同学在性格方面的困扰,如对自己的相貌、能力或知识面等评价较低而产生自卑,用“有色眼镜”看自己及周围环境,事事处处都认为自己赶不上别人,总觉得低人一等。

大学时期是青年人心理成熟的重要时期,也是情绪丰富多变、相对不稳定的时期,情绪起伏较大,带有明显的两极化特征:顺利时得意忘形,挫折时垂头丧气;喜欢时花草皆笑,悲伤时草木流泪。有人对大学生进行调查,发现70%的情绪经常处于两极波动的状态,也就是像波动曲线一样,摇摆不定、跌宕起伏。

六是择业及生涯规划问题。在大学学成之后,同学们终将进入社会。每个同学都想找到一份满意的工作,通过社会声望、工作条件、薪水以及发展前途等方面实现个人理想,但近年来随着社会竞争加剧,同学们的就业压力非常突出,由此带来的困扰也越来越大。所以,对临近毕业的学生来讲,选择什么样的工作,有怎样的收入以及是否被录用等,可能会产生迷茫失落、不安焦虑等。这既需要自我认知——自己是谁,也需要了解社会需要什么样的专业和人才,是选择自己喜欢的职业,还是喜欢自己选择的职业,从而让自己适应新工作,有经济收入,开始真正意义上的独立生活。

每个同学可能会遇到以上的问题,如果个人感觉问题持续时间过长,已经影响了自己的正常生活和学习效率,建议大家找朋友或家人诉说,或者到学校心理咨询中心寻求帮助,做到问题早解决、情绪早释放,助力自己早日愉快感受大学的美好,从而腾出更多精力去学习或做大学里该做的事。

三、如何提升适应能力

高中到大学的跨越,像是一次从港湾驶向辽阔海域的启航,视野骤然开阔,风浪也真实可感。适应从来不是等待风暴过去,而是学会在风雨中调整帆的方向。这要求我们从心态调整、行动落实到资源整合等多个层面,有意识、有策略地铺就自己的成长路径。以下五个维度,希望能为正在探索中前行的你,提供一份清晰且温暖的行动参考。

一是向阳而生,乐享生活。积极乐观,是大学适应之路上最持久的动力源。大学生活节奏匆忙,课程安排紧凑,稍不留神便容易陷入挫败与否定的循环中。然而,如果我们愿意放慢脚步,便会发现美好其实无处不在:清晨掠过窗台的微风、午后洒在书页上的暖阳、路边悄然绽放的无名小花,甚至食堂阿姨一句亲切的问候,都能成为抚慰心灵的微光。积极的生活态度并非盲目乐观,而是在平凡琐碎中发现意义,在与人为善中收获温暖。当你真诚地欣赏身边的事物,友善地

对待遇到的每一个人，你不仅能够在一个陌生的环境中找到属于自己的快乐，更会将这种温暖与善意传递给周围的人，形成一个正向的情感循环。心态决定视野，视野塑造体验，学会在日常生活中发现美好，本身就是一种重要的心理能力。

二是逆风而行，韧性成长。没有人能在成长的路上永远一帆风顺，大学阶段更是如此。考试成绩不理想、小组合作被队友误解、社团面试落选、与室友产生摩擦……这些或大或小的挫折，几乎是每位大学生都会遇到的。面对失败的态度，决定着我们是在困难中停滞不前，还是将每一次挫折都转化为适应的资源。心理学研究指出，心理韧性并非天生固定的特质，而是一种可以通过后天经历与训练不断激发的能力，它让我们在压力之下依然保持相对平稳的心态，并灵活寻找解决问题的路径。每一次在困境中选择不放弃，都是在为内心的韧性添砖加瓦。所以，当你感到撑不下去的时候，请记得给自己多一次机会。

三是心有所爱，行有所持。无论你正在攻读什么专业，身处怎样的生活状态，都可以探索一两件让你真正享受并愿意投入其中的事情。有同学喜欢在跑道上挥洒汗水，有同学沉浸在画笔与色彩的世界里，有同学希望抱着吉他自弹自唱度过一个下午，也有同学通过阅读与写作安放自己的思绪。当我们沉浸于自己热爱的事物时，会进入一种专注而忘我的状态，这种体验本身就能带来成就感和内在满足，让自我价值感在无声中得到强化。坚持所爱，不是浪费时间，而是为我们的内心充电。

四是强身健体，以体润心。研究发现，规律的体育锻炼不仅能促进新陈代谢、提升身体协调性与灵活性，更对心理健康产生深远而积极的影响。体育锻炼能够有效增加对大脑神经网络的刺激，促进内啡肽的释放。每周坚持三次以上、每次超过三十分钟的中高强度有氧运动，持续三个月以上，就能显著改善情绪状态，增强自信心，减少情绪波动，并培养果断决策的能力。有过长跑经历，或曾酣畅淋漓打一场球的同学，可能都亲身体验过运动后由内而外的轻松与舒畅。因此，养成规律运动的好习惯，不仅是为了拥有健康的身体，更是为了让自己有足够的精力去面对学业和生活中的种种挑战，始终保持饱满的精神状态。

五是敞开心扉，亲情赋能。进入大学后，许多同学为了避免父母担忧，会选择报喜不报忧，将烦恼与困惑独自扛下。然而，家庭的本质从来不是负担的回避者，而是最安全的情感港湾和最坚实的后盾。父母或许无法完全理解你正在面对的具体学术难题或人际困扰，但他们拥有比你更丰富的人生阅历和更稳定的情绪承受能力，他们的建议往往能为你提供意料之外的视角和力量。当你感到迷茫、焦虑或孤独时，不妨主动拿起电话，坦诚地和他们聊一聊自己的真实状态，无论是学业上的挣扎还是生活中的小确幸，都可以成为沟通的内容。重要的是，这种沟通不是单向的倾诉或抱怨，而是双向的理解与共鸣——在表达中获得释放，在倾听中获得启迪。请记住，父母永远是在身后默默注视着你、随时准备接

住你的力量,勇敢地向他们敞开心扉,会让你在适应的道路上少一些孤单,多一份笃定。

四、内外联动,立体支撑

同学们可以尝试以下策略。

一是培养积极的生活态度,悉心感受生活的美好。生活中美好的事物无处不在,一阵清风、一抹阳光、一片绿叶、一朵花开都能让我们感受到生活真美。当你热爱生活,与人为善,你就能在一个环境中收获快乐,并且把这份快乐和善意传递给周围的人。

二是敢于直面挫折,不轻易言败,拥有心理韧性。我们从成功人士的经历中不难发现,他们虽然遭受比常人更多的困难挫折,依然能走向成功,是因为他们在挫折前比很多人更勇敢地往前走了一步,多了一份重新出发的勇气。研究者们认为,心理韧性是指我们能够保持平静心态灵活应对遇到的困难与挑战的能力,没有人天生坚强,也没有人生来脆弱,我们的心理韧性是可以被激发出来、被培养的。在适应环境的过程中,同学们要学会多给自己一次机会,别轻言放弃。

三是坚持内心所爱,在快乐中学习和生活。无论学习什么专业,还是处于什么样的生活状态,只要仔细寻找,就能发现自己爱做的事情。有人喜欢登山,有人喜欢跑步,有人喜欢阅读,有人喜欢绘画,还有人喜欢唱歌。在坚持做自己喜欢的事情的过程中,我们会有成就感,从而让内心不断变得强大。

四是加强体育锻炼,身强心健。体育锻炼能促进人体的新陈代谢,提升身体的灵活性,有规律的体育锻炼可以提高脑细胞的工作能力,使动作更协调准确。《自然》杂志发表的研究强调,体育锻炼能增加对大脑神经网络的刺激,促进大脑释放内啡肽等“快乐激素”,其功效与深部脑刺激、电击疗法和药物治疗相当。每周坚持3次以上、每次30分钟左右的中高强度有氧运动,持续3个月的运动干预,可以有效缓解抑郁情绪,结合药物治疗效果更好。从中可以看到体育锻炼对心理健康的康复和增强具有重要的促进作用,能够增强信心、稳定情绪、培养果断处事的能力。因此,加强体育锻炼是我们提升适应能力的重要方法。如果同学们参加过马拉松,或是酣畅淋漓地打过一场球,应该都体会过运动后的舒畅感。希望新同学们能够重视体育锻炼习惯的养成,做一个元气满满、活力满满的健康人。

五是尝试与父母敞开心扉、有效沟通,让自己在沟通中成长。不要害怕父母担心,父母是孩子休憩的港湾,是孩子成长最坚强的后盾。同学们在适应过程中遇到的任何困难,都可以跟父母聊聊,听听他们的想法,父母是永远在身后支持你们的人。

六是构建专属个人支持体系。一个稳固的、个性化的支持体系对个体的情绪韧性、压力应对和整体幸福感至关重要。个人支持体系是指个人主动构建的一个多层次、多元化的支持网络与资源集合,不同于被动获得的关系,而是有意识地甄选、维护和利用的心理安全网与能量补给站。其核心在于专属——它必须符合你的个性、生活状态和真实需求。一个完整的体系应包含以下五个维度。

情感支持,由伴侣、挚友、家人、支持性团体、值得信赖的导师,甚至是宠物等提供倾听、理解、安慰、鼓励和无条件的积极关注。

专业支持,由心理咨询师、精神科医生、心理热线、心理学书籍与课程等提供专业的心理知识、应对策略和危机干预。

工具性支持,由所在组织等提供物资、技能等方面的直接援助,以解决现实困难、减轻压力。

信息支持,由行业前辈、特定领域的朋友、高质量的知识社群、纪录片、播客、让你深受启发的书籍与人物传记等,提供有益的建议、新视角、知识和经验分享。

自我支持,是你与自己相处、安抚自己、激励自己的能力,常用方法有正念冥想、规律运动、健康饮食、充足睡眠、个人爱好、日记写作、自我肯定与慈悲练习等。

► 自测题

1. 【单选题】心理适应问题也是一种心理疾病()。
A. 对,有心理适应问题就是心理疾病
B. 不对,心理适应是一种正常现象
C. 对,心理适应问题困扰者要去看精神科医生
D. 心理困扰一般很难化解
2. 【判断题】有人说,健康的一半是心理健康,如果心理健康就是身心健康,不健康就是不健康,心理健康的界限分明。()
3. 【判断题】对于大学新生来说,只要学习成绩优秀,就无需过多关注社交、心理调适和生涯规划等方面的适应问题。()



思考题



自测题