



# 大学生如何保持心理健康

- 1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药
- 2、对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心”
- 3、对他人的期望不要过高，避免失望感
- 4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张
- 5、积极参加集体活动，扩大社会交往
- 6、加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”

丹尼尔·戈尔曼教授把个体的情商概括为了五个方面的内容：了解自我；管理自我；自我激励；识别他人情绪和处理人际关系。这就是“情商的五个维度”。

## 情商提升要点

**了解自我** 就是监视自己情绪时时刻刻的变化，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己内心世界的体验。了解自我，是情商的核心。只有认识自己，了解自我，才能成为自己生活的主宰。

**自我管理** 就是调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来。换言之，就是能调控自己。

**自我激励** 是指能够依据活动的某种目标，调动、指挥情绪的能力。自我激励，能使人走出生命中的低潮，重新出发。

**识别他人的情绪** 就是能够通过细微的社会信号、敏感地感受到他人的需求与欲望，认知他人的情绪。识别他人的情绪，是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

**处理人际关系** 就是掌握好调控自己与他人的情绪反应的技巧。



## 心理小故事



### 把一张纸折叠51次

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在，你的任务是，把它折叠51次。那么，它有多高？

一个冰箱？一层楼？或者一栋摩天大厦那么高？都不是，差太多了，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离。

这个寓言问过十几个人了，只有两个人说，这可能是—一个想象不到的高度，而其他人想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

折叠51次的高度如此恐怖，但如果仅仅是将51张白纸叠在一起呢？

这个对比让不少人感到震撼。因为没有方向、缺乏规划的人生，就像是将51张白纸简单叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间并没有一个联系。这样一来，哪怕每个工作都做得非常出色，它们对你的整个人生来说也不过是简单的叠加而已。

当然，人生比这个寓言更复杂一些。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。譬如，一个人的人生方向是英语，他花了十数年努力，单词的记忆量就能达到十几万之多，在这一点上达到了一般人无法企及的高度。

也有些人，他们的人生方向也很明确，譬如如果他们的目标是开公司做老板，这样，他们就需要很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样是特别精通的，但最后，开公司做老板的这个方向将以前的这些看似零散的努力统合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加明白：看得见的力量比看不见的力量更有用。

### 趣味心理小测试分析：

- A、你正承受着人际关系的压力，想从纷纷扰扰中寻求解脱！
- B、你觉得自己的朋友太少，想找一个能够倾诉心事的知己！
- C、你在生活中和学习工作上都非常忙碌，你觉得压力很大！
- D、你很排斥社会的规范和礼教，想要照自己的想法作事！