心海

总第一百二十七期　　2026 年 10 月
心理健康报　　校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

☆☆

寄语大学生

大学生之心态调整

新生进入大学以后一个很重要的问题，就是心态的调整，如果心态无法很好的调整，大学生活将遇到种种困难。进入大学，需要准备四种心态。

规划心态

很多高中生到了大学以后，因为考大学的目标已经实现，所以他们顿然失去了目标，感到彷徨无助以及迷茫。所以如何在升入大学后，设定大学的目标，重新注入学习和生活的动力，成为大学新生非常紧迫的事情。

目标是一切的基础，当代大学生最缺乏的就是树立一个志向，一个远大的志向。再把这个志向分解和量化成一个个的目标，最后为这些目标努力吧！

归零心态

很多高中毕业生，到了大学以后，很久都不能适应大学生活。归根到底就是他们还活在高中的生活里面。在进入大学后，告诉自己：从现在开始，如果毕业为终点，那么今天我们都是在同一起跑线上，如果你想赢就要付出更多的努力。

尊重心态

大学是浓缩的社会，在这个社会中有各种机构，有各种不同身份的工作人员，对大学生而言他们都是应被尊重的人。在人际交往中，最重要的是对人的尊重，只有做到对人的尊重，自然也会被他人尊重和信任。

成人心态

当进入大学的那天开始，就要告诉自己，我成人了。我要对我的人生负责，所以有很多困难和问题都要靠自己去解决，这个会成为你大学努力的一个动力。有很多时候，你自己将拥有对未来的决定权以及选择权，开始学会承担责任，以及开始学习如何做出选择，不要什么都要问人。

大学新生的“四要四不要”

一要学。学生以学为主，这是千古不变的真理。既然学习，就必须付出一番努力。新生入学伊始，多向学长请教，多向他们讨教学习方法、课程重点与如何选修课程等等。

二要玩。大学生以玩为辅，而且要有目的的玩，玩出“价值”来。你可以参加感兴趣的“学生社团”。至于加入哪个社团，如果能有高年级的师兄、师姐等“高人”指点迷津最好。

三要观察。这里所说的观察不仅是对科学现象有敏锐、独到的观察力，还要对身边所有的人和事都要有观察力。尤其是在与人交往的过程中，如果善于观察，不仅能交到真正的朋友，更能学到许多宝贵的经验。

四要勤思考。观察之后，便要学会思考。刚进大学，所有的事看起来都是如此新鲜。就拿“学生社团”来说，并不都好，选择时必须多多思考，不应一时兴起而草率决定。

一不要妄自尊大。刚进大学，心情自然不错，但不能因此“轻狂”。大学是各门各派知识精英的汇集之地，你的老师可能是学界名流；你的学长可能已小有成就；相对而言，你目前“什么都不是”。

二不要锋芒毕露。可能有的同学对这条有些不理解，不是说要“体现个人价值”吗？既然要“体现”，却又不能“毕露”，怎么做？大学新生，毕竟多数人涉世不深，涉猎不广，年青气盛又容易偏激，最好先多看多听，说话做事三思而后行，才能逐渐趋向成熟。

三不要勾心斗角。所谓“家和万事兴”，学生大都住宿，学校即是“家”，要团结同学、舍友。

四不要为情所困。大学里对“爱情”的态度，基本上是“不提倡”也“不竭力禁止”。假如某天发现自己已“为情所困”，那还是及早解脱为好，毕竟大学期间还有更重要的事情在等着你去做。

◇◇

心理故事　【不要认为你是天底下最可怜的那个人】

很久以前，一群野兔深切感受到自己过于胆怯，厌倦了东躲西藏、担惊受怕的生活，以致决定要找到一个可以结束生命，也了结一切苦恼的地方。

当他们浩浩荡荡的奔赴悬崖去实现计划时，偏偏有一些青蛙正躺在湖边休息，听见野兔们杂沓的奔跑声，青蛙立刻乱作一团，扑通扑通的纷纷跳下深深的湖水逃命去了。

跑在最前面的野兔看到了，他立刻回转身，对他的伙伴们大声喊道：“且慢，朋友们，放弃你们的计划吧，因为现在你们已经看到，有些东西比我们还胆小，可却照样活在这个世界上！”

人生的痛苦和烦恼，常常在于我们误认为我们是天下最不幸的那个。

萨提亚：每种生存姿态都包含达到完善的种子

根据萨提亚的家庭治疗理论，当最基本的爱和被爱的渴望受到威胁时，压力下的人们会表现出不平衡，也许会去讨好、责备、超理智或是打岔，从而维持一段关系。为了表现出人们对自我价值的内心感受，萨提亚以发展出了沟通姿态的概念，具体的五种沟通姿态如下：

第一种沟通姿态：讨好

他们很少说不，他们会对他们在交往中的人和情景予以充分的尊重，却不重视他们自己的感受。**讨好者的内心体验是：我是不重要的。**

第二种沟通姿态：指责

指责是一种与讨好截然相反的姿态。这类人为了保护他们的自尊，他们不断的烦扰和指责其他人，或是环境，他们把攻击他人作为保护自己的武器。**指责者的内心体验是：我是孤独且不成功的。**

第三种沟通姿态：超理智

有一种人，他们似乎冷酷无情，严厉，冷淡，极度客观，独裁。他们只关心对错，没有感情，既不关心自己的感受，也不关心他人的感受。**超理智者的内心体验是：我感到脆弱和孤立。**

第四种沟通姿态：打岔

打岔模式是超理智的对立面。他们似乎对当前的情境毫不在意，当他们说话时，他们的话总是毫无意义，脱离重点。**打岔者的内心体验是：没人关心我，没有属于我的地方。**

每种沟通姿态都包含达到完善的种子：

讨好当中隐藏着关怀的种子；

责备当中隐藏着决断的种子；

超理智中有才智的种子；

打岔中是创造和变通的种子。

我们需要清晰地区分自己的外在行为和内心渴望。

第五种姿态，表里一致

表里一致，确切的说，并不是一种姿态，而是一种完满的状态。当我们决定作出一致性反应的时候，我们想到的不是去赢得某场胜利，不是去控制他人或情境，不是保卫我们自己，或忽视他人的存在。选择的一致性意味着我们选择成为真实的自己，与他人进行接触沟通时建立直接的联系。我们希望能够站在一个既考虑自己，又关心他人，同时也充分意识到当前情境的角度上，对问题作出反应。

沟通姿态只是我们过去生活经验的冰山一角，而这是一个充满了自动化和习惯化的过去。萨提亚用“五种自由”表达了积极利用我们自身的资源、创造性地进行选择的机会和可能性。

如何改善不合群心理

导读：友情是在施与爱之中生长的

1.学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强了你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助，这有助于沟通人际之间的情感交流。

2.学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。只要你能认识到这些人际知觉中的偏见，并不为之所囿，你就能合群了。

3.学会一些交际技能

如果你在与人交往时总是失败，则由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如打球之类，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

4.保持人格的完整性

保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系了。

5.学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想上和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

大学是人生的关键阶段。这是因为这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

———— 李开复