

心海

总第一百一十三期 2024年10月20日
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



适应大学，你准备好了吗？

大学时期并不漫长，却是人生道路上尤为重要的一段。这段路，有人稳健，有人踉跄，有人还会跌倒，当然更多的人都经历了“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的境遇……

（一）心理分析

进入大学的新生在较长一段时间内不能很好地适应学校新的环境，由此引起的心理上的焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良症状，这种现象被称为“新生适应不良综合症”。也有研究者把大一这段时间称为“心理间歇期”。具体表现为自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫、新生活方式适应困难、社交困惑等。

大学生活的适应性，是指提高大学生随外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力，是个体在现实生活环境中维持一种良好的有效的生存状态的过程。

大学新生生活适应是其社会适应的前奏曲。适应能力的提高，不仅对大学生适应新生活有重要意义，而且对今后适应学习、人际关系等，处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。相对中学而言，大学是一个全新的环境，**大一学生要面对一系列变化：**适应新的学习环境、生活环境、人际环境、管理环境、参照环境和校园文化环境。

在现实生活中适应不良的行为表现往往有 3 种：

第一种方式是反抗现实。由不满现实转而反抗现实，反抗现有的社会规范，反抗社会权威，甚至产生更为严重的反社会行为，其结果是不但不能解决问题，反而带来更为严重的挫折，甚至于毁灭自己。

第二种方式是逃避现实。由于个体承受不了现实压力，不从经验中学会面对现实，而以自欺欺人、掩耳盗铃的方式来应付问题，借以获得暂时的满足，但久而久之会造成更大的失败。

第三种方式是脱离现实。从现实中退却，沉迷于虚构的幻想世界，过的是完全与现实隔离的生活，此种方式易于导致心理疾病。

（二）适应策略

策略一 增强对问题的预测力

“凡事预则立”大一新生如果在心理上对问题有个准备，就不会仓促应战，弄得自己措手不及。了解自己都会遇到什么适应问题，就会让自己应对起来得心应手。

以下观点对你减轻压力肯定有帮助：

(1) 问题的普遍性。一旦你知道适应问题是所有大一新生都普遍面对的问题时，你就不会觉得孤军奋战了，你就不会觉得老天不公了吧。

(2) 问题的必然性。这些问题是成长过程中必然要遭遇的，既然这样就应当思考如何解决吧。

(3) 问题的发展性。回想一下，谁不是在问题中成长和成熟的？没有问题就没有成长，人类总是在发现问题和解决问题中获得成长的。问题越复杂，对我们成熟更有利，也预示着我们新一轮成长开始了，所以劝你勇敢地面对问题！

策略二 准备应变

要适应环境，就要变通，有时甚至要放弃自己原有的东西，才能适应环境转变的需求，才能获得更大的发展。建议你做好 3 个主要转变：

第一、转变你的学习目的、学习方式方法。

第二、转变你的人际关系观念：不要根据个人好恶交往，学会与自己看不惯的人和平共处。不要将自己的标准强加于人，而应在相互协调的约定下进行自我的心理调适。

第三、转变你对自己的认识与评价：通过对自己存在的不足以及和别人的差距进行客观分析。在了解自己的不足和差距的同时，还要肯定自己的优点，自爱、自信、保持开放的心态，这样才能客观面对自己的现状。

策略三 承受挫折

在新的环境里，肯定会遇到各种挫折，比如进入了不理想的大学或者不理想的專業，不能很好地适应新的环境，和同学搞不好关系，不能跟上教师的教学进度……这些都是挫折。

美国心理学家埃里斯认为：导致人们对环境适应不良而出现消极心态的原因，并不在于人们所经历的各种事件本身，而是在于人们对这些事件的看法、评价和解释，即个人对事物的错误认知方式。正确地看待挫折，去除不合理的观念！

一位大学生因为自己没有考入理想的大学而烦恼。他会认为烦恼是因为没考入理想的大学。而他烦恼的原因实际产生于“我只有考入理想的大学才会成才，没有考入理想的大学，对于个人来说是最倒霉的事”这样的不合理的观念。如果他认为，无论什么样的大学，只要个人努力都会成才；世界上的事情未必样样都能如己愿；个人理想不能完全实现是常有的事，不必过分在意，就不会悲观和烦恼了，他会很快适应现在的环境，努力发展自己。

策略四 开放自己，寻求支持

对大学新生，为了尽快适应大学生活，你必须寻求有关信息，教师、学长、有关书籍等“高参”为你提供关于大学的很多信息，帮助你尽快地认识大学，适应大学。

策略五 明确自己的任务

要适应大学生活，必须处理好以下几个方面问题：

(1) 处理好心理落差。新生在适应大学新环境变化中最主要的心理障碍是理想的大学生活与现实环境之间的差距所造成的心理落差。

(2) 选准参照系，重新认识自己、评价自己，给自己重新进行角色定位，扬长避短，发展自己。

(3) 学会与人相处，调整人际关系。

(4) 合理安排时间，掌握科学学习方法。

(5) 重新确立在大学的學習、奋斗目标。

不要活在别人的断言中

小时候，你偶然听音乐入了迷，大人就会说你具有音乐天赋，将来适合搞音乐；
初中时，你数学课优秀，老师就说你将来适合当数学家；
高中时，你作文写的好，老师就说你将来准是个作家；

……

这些好的预言还好。若是有点不好的表现，就会有断言一个人“一生没出息的”！

每个人都会经历过别人给自己未来下的断言或者预测。

这些断言，都是建立在没有全面了解一个人的基础上得出的结论。

每个人，都不是简单的一个侧面、一种色彩。每个人，也都有很多潜力可挖。任何一个棱面，在阳光下都可以放射出斑斓绚丽的色彩！

所以，你要活出个自我来，不要让人指指点点。你自己走出自己的路来，让别人看不懂/想不到才说明你没有活在别人的预言中，才说明你改变了自己的命运。



心理课堂

性格内向好不好？

由于人类的性格十分复杂，各国学者在分类上众说纷纭。现在比较流行的是艾森克的四分类法，它以个体心理活动倾向性作为依据，把人的性格分为外倾型和内向型两大类。

极端的内向型性格表现为好静、少动、不善交际、动作缓慢、应变能力较差、情感脆弱、有自卑感、对环境冷淡。

但是，内向型性格者智力较高，语言能力较强，处理谨慎，善于深思熟虑，这是其长处。

极端外倾性格表现为开朗、活泼、热情奔放、做事果断、动作迅速但欠准确、感情外露而不拘小节。马虎、忙中出错、好表现自己而影响同事关系等，是这类性格的不足之处。

在现实生活中，任何一个人都不可能具有典型的外倾型或内向型性格的全部特征，大多数人是两种特征都兼有，只不过是哪一种为主而已。

艾森克根据上述特点把这两类性格分为不稳定内向型、不稳定外倾型、稳定内向型和稳定外倾型四种。

正如前面所说，哪一种类型的性格都有长短，很难说哪种优、哪种劣。比如，我国著名数学家陈景润的性格就属于内向型，在事业上取得了卓越的成就。外倾型性格者也有许许多多著名的科学家和艺术家。当然，性格过于内向或过于外倾，都不大好，可以在工作和生活中注意逐步改善。



健康十个一：一个宽阔的胸怀，一种规律的生活，一种合理的饮食习惯，一种适合自己的锻炼方法，一种活泼热情开朗合群的性格，一种能调节心身的业余爱好，一种不向任何压力低头的意志，一种对待疾病的正确态度，一种对年龄的忘却，一个永远微笑的面孔。

享受不完美友谊

友谊能照亮我们的生活。然而对友谊的奢求，会把很多人挡在友谊的大门之外。事实上，接受现实中的不完美，才可能拥有真正珍贵的友谊。

“追求完美的友谊，就像追求完美的爱情一样，是个神话，虚假并且有害”，心理学家阿博特认为，真正的友谊应该能接受变化，接受它的局限性和偶然的失望：“那种可以生死与共、情同手足的友谊非常少。我们虽然渴望，但也必须接受现实中的不完美。只有保持对友谊开放、真诚和不断更新的态度，我们才可能拥有真正的珍贵友谊”

朋友非得志同道合吗？

心理学研究发现，人在觉醒状态下80%的思考是受潜意识影响的。一个人的好恶，会不自觉地受到潜意识中过往经历、价值观、生活态度等影响。追求相似的生活品味所缔结的友谊，能降低交友中道德冲突等风险。然而，过分追求心心相印、志同道合的友谊却会限制交友的丰富性和可能性。过分相信“物以类聚、人以群分”，是一种先入为主、画地为牢的想法，会把很多人挡在友谊的大门之外。另外，也不能把友情当作知己来寻觅。人生得一知己足矣，而朋友则可以在数量上多很多。

是否真能化干戈为玉帛？

“友谊是包容的艺术”，心理学家周振基说，“人际交往的黄金定律是：我希望别人如何对待我，我就如何对人；而反黄金定律则是：我如何对别人，别人就得如何对我。我们对友谊的苛求，就是看不惯对方变为和自己不同的人。友谊是发展的关系，应当接受对方的变化。出现挫折主动修补，并非降低尊严。而从不做任何修补的人，根本无法获得长久的友谊。另外，为挽救友谊所作的努力，不是向对方低头，而是向自己低头”

友谊

怎样找到友谊的边界

很多人认为，那种毫无保留、不分你我的朋友关系令人羡慕，是令人渴望的友谊。而事实上，很多友谊因此夭折，原因是忽略了友谊的边界。人际交往中每个人都有自己的边界。边界不清容易导致自我的界限与他人的界限混淆，从而太过紧密，侵犯到他人空间。但边界太清晰又会缺乏弹性，难以建立真正的亲密关系。

那么我们应该怎样设立友谊的边界呢？

- 1. 信任**——相信友谊的积极价值。对多数人而言，友谊带来的安全感会支撑自己面对更大的社会风险。
- 2. 预期**——行为表现与心理期待之间的距离不能过大。不要对朋友做出过高期待的表示，也不要因为面子而附和别人高期待的表示。
- 3. 距离**——如果不了解对方的期待，就要保持行为上善意的距离。
- 4. 真实**——自我的表达要真实、连贯，以便于别人期待和回应。
- 5. 调整**——友谊的边界可以是发展变化的，要勇于相互调整，修正原来的自我。