

心海

总第一百二十一期 2025 年 10 月 21 日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

☆☆

心灵驿站



致大学生新生：5 个心理准备，让你更快地适

应大学生活

第一个心理准备：现在该学会一个人走了

大学的生活与以前的状态完全不同：远离父母，老师不再时刻关注你、提醒你。所以现在需要有这样的心理准备：“学会一个人走”。一个人走意味着虽心里牵挂爸爸妈妈，心怀感恩背上行囊上路；一个人走意味着学会承担与规划，承担自己的生活琐事独立生活，规划学习与未来，学会学习；一个人走意味着做一个健全的，有独立人格的人。

第二个心理准备：调整好理想与现实的落差

每个人对未来总是充满幻想和憧憬，所以很多新生刚入学时，都会对大学的环境感到或多或少的失望，这是因为在上大学之前，大家已经把大学校园理想化。对此，一方面我们可以改变我们的心态，另一方面通过多种途径了解学校，对学校有整体的了解、更接近事实的了解，缩小现实与理想的差距。

第三个心理准备：学会学习

和中学相比，大学生的学习从目的、内容、方法、环境等各方面都有所不同。最根本的不同是，大学学习强调培养学生学习的能力。要变被动为主动。要让自己的大学生涯更有意义，让自己不再困惑，应该给自己定一个规划。设定一些大学期间的基本目标，把自己这几年的学习时间做一个统筹规划。有了目标就不会迷茫无聊，为了目标而奋斗的过程也可以不断的增加自信心。

第四个心理准备：友好与人相处

大学是一个小小社会的缩影，在这里我们需要掌握很多学习以外的知识，其中最重要的就是如何与周围的人互动。如果你处在一个良性的人际互动中，你的每天也许都非常开心、有意义，反之亦然。

怎样与人友好相处呢？与人交往有太多的技巧，但最重要的要牢记人际交往的黄金法则：用你期待别人怎样对待自己的心态和行为去对待周围的人。

第五条心理准备：让青春撒点野

在大学的时光我们可以做很多很多有意义的事情，参加各种各样的活动，让青春更加的丰富多彩一些。俞敏洪说：“青春最大的奢侈就是可以犯傻可以犯错，犯傻，被人欺负对于青春是不可避免的事情”。所以我们可以撒点野，让我们既能坚持自己的理想，也不忘追逐我们的梦想，最关键我们还不忘记初心，要做一个有思想的人。

★ ★ 北大教授就“珍惜”给广大学生的建议 ★ ★

请珍惜当下

做好每天的事情，而不要给自己太多懈怠、拖延的理由。“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。人生真的就是一场马拉松，每一个到达终点的人，都是从第一步开始、从每一步积累的。

希望每一位同学都能珍惜当下、认真做好手头的每一件事情，并且，在自己的能力范围内尽量做到最好。养成这样的习惯，将会让你终身受益。

请珍惜他人

在大千世界里，在芸芸众生中，我们能走到一起，真的就是一种缘分。因此，要学会珍惜彼此：珍惜师生情；珍惜同学情；珍惜友情，不要把从别人，甚至你的父母那里得到的一切看做“理所当然”，而要心存感激，常思回报。

当然，这种珍惜是对真的、美的、善的情感的尊重和顾惜，是在无关重大是非原则问题时表现出来的宽厚和宽容。而如果触了底线，绝对不要迁就和纵容。

请珍惜自己，特别是你的健康

有一句格言说：“有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康”。但青春逝去，未见得活力不在、睿智不在、优雅不在；而失去健康，即使青春犹在，年轻于你何用？财富于你何用？时间于你何用？瑞士心理学家亚美路对健康的洞见：“健康是一种自由——在一切自由中首屈一指”。

希望同学们平衡好学习和锻炼身体的关系，做德智体全面发展的青年人。

请珍惜你内心的渴望，而不要忽视它、压抑它、甚至掐灭它

做自己喜欢、擅长的事情，而不要人云亦云、心浮气躁；不要去跟别人攀比，做最好的自己足矣。当然，选择自己心之所属并坚守，有时可能并不是一件容易的事，但如果你能做到这一点，你将会有更多的淡定和从容，更多的积淀和突破，更多的喜悦和快乐。

最后，请珍惜我们这个伟大的时代

同学们，我们一定要珍惜这个伟大的时代，而最好的珍惜，就是为这个时代做出我们应有的贡献！

心灵寄语：成熟是为人处世掌握住分寸，做事认真，对什么样的人就用什么样的方式对待。成熟是能够拿得起放得下，面对现实，忘掉过去。成熟是面对诬陷不会丧失自信，面对恭维也不会飘然自傲。对诬陷和恭维，都可以像对灰尘一样的轻轻拂去。

关于心理咨询

一、什么是心理咨询？

心理咨询是由专业人员和心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题。“帮助求助者解决心理问题”的含义有二：一、咨询关系是“求”和“帮”的关系。以来访者主动寻求帮助为契机，咨询师持价值中立的态度，不对来访者进行评价、指责、指导、命令，在双方自愿的基础上建立咨访关系。二、帮助解决的问题，只能是心理困扰，或因心理原因引发的行为问题。

二、什么时候可以到心理咨询室求助？

- 1、遇到重大的选择，犹豫不定时
- 2、无法自行调节，学习压力时
- 3、增强学习毅力，提高学习动力
- 4、考试焦虑时
- 5、孤独无人理解、伤心时
- 6、人际关系处理有疑难时
- 7、在经历考试失败、失恋、心灵创伤时
- 8、在经受挫折精神，一蹶不振时
- 9、对自己不了解，对未来困惑时
- 10、遇到突发事情、超出心理承受力时
- 11、与父母关系处理不好时
- 12、长期处于心情压抑、无法缓解时



如何进行时间管理？

对每一个人来说，时间是最为宝贵的财富，管理好时间就是管理好自己。

根据管理学者潘劲松提出的时间管理概念，可以从以下五个方面来进行时间管理：一是决定时间的耗费标准，选定目标并制订计划。例如打算完成一个大任务，首先确定预计耗时间如一个月，然后将任务内容做出时间预估，从而进行计划制定；二是实施分割与集中的方法来增加自由时间，进行合理消耗。每天的时间都是固定的，但我们可以通过合理安排来增加自由时间，例如将耗费大量时间精力的任务进行分割，或者将多项细碎的任务进行集中安排，从而合理安排出一定自由时间；三是总结自己的时间消耗情况，诊断自己的时间利用情况进行记录：具体做了哪些事、分别花了多少时间等，然后进行自我诊断，找出浪费时间的罪魁祸首，并想办法进行削减甚至消除；四是应用现代系统科学和定量方法控制自己的时间；五是应用各种技巧和方法来节约自己的时间。无法减少任务，但可以想办法缩短单项任务所需时间，例如学习新技能等。

心灵感悟

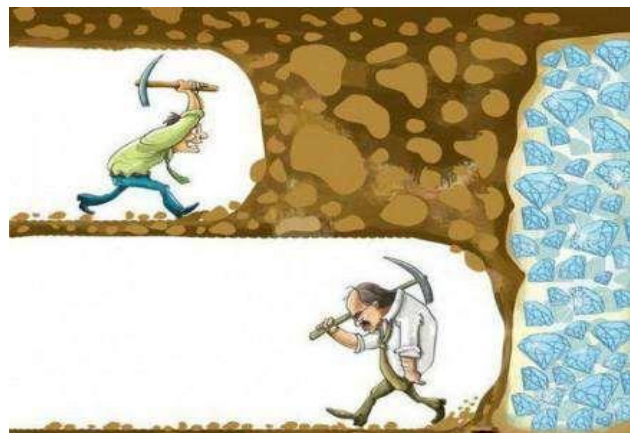
最后一分钟

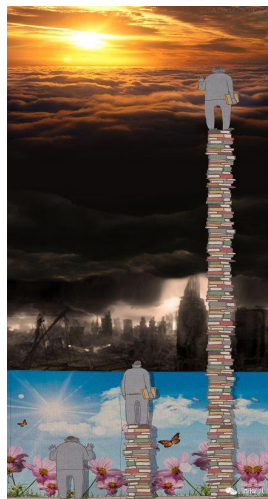
成功秘诀是坚持到最后一分钟。——柏拉图

记者访问一位事业有成的企业家：“为什么事业有很大的困难和阻力时，你从来都不放弃？”

企业家说：“你观察过一个正在凿石的石匠吗？他在石块的同一位置上恐怕已敲过了一百次，却丝毫没有有什么改变。但是就在那第一百零一次的时候，石头突然裂成了两块。并不是这第一百零一下使石块裂开，而是先前敲的那一百下。”

点评：许多努力不是一下子可以看到成果，需要耐心和坚忍。只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。





读书的意义：

不读书的人，
看到的只是别人画给他看的美好世界；
读了书之后，
你认识了黑暗和丑陋；
只有读了更多的书之后，
你就站在了巨人的肩上，
看到了希望和光明。