

第一章 职业健康心理观的确立

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。职业具有以下特征：

(1) 职业的社会属性。职业是人类在劳动过程中的分工现象，它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系，其实也体现出劳动者之间的关系，劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种劳动过程中结成的人与人的关系无疑是社会性的，他们之间的劳动交换反映的是不同职业之间的等价关系，这反映了职业活动、职业劳动成果的社会属性。

(2) 职业的规范性。职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求性，二是指职业道德的规范性。不同的职业在其劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活动的专业性要求。当不同职业在对外展现其服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

(3) 职业的功利性。职业的功利性也称为职业的经济性，是指职业作为人们赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性的一面。职业活动中既满足职业者自己的需要，同时，也满足社会的需要，只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来，职业活动及其职业生涯才具有生命力和意义。

(4) 职业的技术性和时代性。职业的技术性是指不同的职业具有不同的技术要求，每一种职业往往都表现出一定相应的技术要求。职业的时代性是指职业由于科学技术的变化，人们生活方式、习惯等因素的变化导致职业打上那个时代的“烙印”性。

因此，职业是实现自我的平台，实现梦想的平台。一个人的职业成功，自己的某些心理需求得到满足，来源于自己的各种能力、价值体现和展示。就是说我们都愿意将梦想变成美好的现实。自我实现的需求，能够驱使自身潜能不断地发挥出来，从而实现梦想。而这一梦想的实现，职业是最好的平台。一个人知识、能力、经验以及人格魅力的展示，只有在职业活动中能得到淋漓尽致地发挥和展示。

然而，职业成功离不开职业健康心理的确立，有人说“职业心理健康是船，

它可以带着你驶向职业成功的彼岸”。

本章在介绍职业及职业心理健康标准的基础上，根据大学生的心理特征，引导大学生确立职业健康心理观，正确定位自己，选好自己从事的职业，实现自我，实现自己梦想。

第一节 职业及职业心理健康标准

“职业”从心理学的角度看，它即有社会意义也有心理意义。从社会意义上讲，它是一种相对固定的体现了社会分工，并要求工作者具备一定技能的劳动方式。从心理意义上讲，它是一个人在寻求自身发展，自我实现的途径。并能在这一活动过程中，让自己的智力体力得到充分发挥。满足自己对未知事物的好奇心、求知欲和认知的兴趣，在问题解决时也会带来相应的喜悦。这是人的一种高级的情感体验，对人的心理发展有积极的作用。

那么我们如何从社会意义上和心理意义上去了解职业呢？

1. 从社会意义上看职业

(1) 职业的概念

“职业”从生涯的角度看，它分为内职业生涯和外职业生涯。如果单从社会意义上看职业就是外职业生涯，也就是一份社会工作。在现代社会中，每一个人都需要有一份工作。工作让人能感受到生活的充实与生命的真谛。我们每个人从小就被教导“要辛勤的劳动，不可不劳而获。”，不劳而获是可耻的，这种人缺乏思想，我们不能与之同流合污。而工作是劳动最重要的体现之一，是生存手段。特别是在社会尚不发达时，手停了，就意味着嘴停了，为了生活需要工作。当人类走出蛮荒，走进文明社会，工作仍然是促进社会发展的手段。从个人意义上讲，为了生活有意义需要工作，为了出人头地需要工作，为了飞黄腾达需要工作。工作给你带来了辛酸劳累，但是也给你带来了快乐。细想一下你有多少朋友是在工作中认识的，有多少社会知识是从工作中学到的，有多少笑脸是在工作之后展现的。一个人有工作而没有爱情虽然日子有点单调，但是同样可以生活得快乐。但是有爱情没有工作的人——亲爱的同学你觉得他快乐吗？他拿什么快乐！

还有很多朋友，他热爱工作，但他一辈子劳动得到的事业发展却渺茫得很，甚至不够养活自己。同学们你在学习时想过这些问题吗？或许他们都把大部分的原因归因于别人，归根于他人的不公平。但是实际上这都是他个人的问题！他没有有效运用学过的知识，或没有试想自己适合做哪类工作。那么做为一个准职业人，你呢？有没有行动过？有没有设计过自己的职业生涯？你具备希望从事工作

所需要的素质、知识、能力、胆识等条件吗？

（2）职业的分类

社会上对职业的分类很多。主要按劳动者从事的经济活动进行分类。

花一定的时间来识别各种职业，从长远的角度看是值得的。我们可以从这些职业分类中，看到以前没有注意到而有兴趣的职业。观察某些职业和哪些职业类似，是拓展个人前景的方法。

参照国际标准和办法，1986年，我国国家统计局和国家标准局首次颁布了中华人民共和国国家标准《职业分类与代码》（GB6565-86），并启动了编制国家统一职业分类标准的宏大工程。这次颁布的《职业分类与代码》将全国职业分为8个大类、63个中类、303个小类。1992年，原国家劳动部会同国务院各行业部委组织编制了《中华人民共和国工种分类目录》，这个目录根据管理工作的需要，按照生产劳动的性质和工艺技术的特点，将当时我国近万个工种归并为分属46个大类的4700多个工种，初步建立起行业齐全、层次分明、内容比较完整、结构比较合理的工种分类体系，为进一步做好职业分类工作奠定了坚实基础。

20世纪90年代中期，随着社会主义市场经济体制的逐步建立和科学技术的迅猛发展，我国的社会经济领域发生了重大变革，这对人力资源管理提出了新的要求。为此，国家提出要制定各种职业的资格标准和录用标准，实行学历文凭和职业资格两种证书制度。《中华人民共和国劳动法》中明确规定：“国家确定职业分类，对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度。”根据社会经济发展的需要，1995年2月，劳动和社会保障部、国家统计局和国家质量技术监督局联合中央各部委共同成立了国家职业分类大典和职业资格工作委员会，组织社会各界上千名专家，经过四年的艰苦努力，于1998年12月编制完成《中华人民共和国职业分类大典》，并于1999年5月正式颁布实施。

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献。由于它的编制与国家标准《职业分类与代码》（GB6565-86）的修订同步进行，相互完全兼容，因此，它本身也就代表了国家标准。《中华人民共和国职业分类大典》的重要贡献在于，它在广泛借鉴国际先进经验（特别是《国际标准职业分类》ISCO-88）和深入分析我国社会职业构成的基础上，突破了过去以行业管理机构为主体，以归口部门、单位甚至用工形式来划分职业的传统模式，采用了以从业人员工作性质的同一性作为职业划分标准的新原则，并对各个职业的定义、工作活动的内容和形式，以及工作活动的范围等做了具体描述，体现了职业活动本身固有的社会性、目的性、规范性、稳定性和群体性的特征。《中华人民共和国职业分类大典》科学地、客观地、全面地反映了当前我国社会的职业构成，

填补了我国长期以来在国家统一职业分类领域存在的空白，具有深远的意义和广泛的应用领域。

《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次：大类（8个）、中类（66个）、小类（413个）、细类（1838个）。细类为最小类别，亦即职业。8个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括5个中类，16个小类，25个细类；第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类，115个小类，379个细类；第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类，12个小类，45个细类；第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类，43个小类，147个细类；第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括6个中类，30个小类，121个细类；第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括27个中类，195个小类，1119个细类；第七大类：军人，其中包括1个中类，1个小类，1个细类；第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

从职业结构看，职业的分布有三个特点：①技术型和技能型职业占主导，占实际职业总量的60.88%，职业分布在“生产、运输设备操作人员及有关人员”这一大类，它们分属我国工业生产的各个主要领域。从这类职业的工作内容分析，其特点是以技术型和技能型操作为主；②第三产业职业比重较小，仅占实际职业总量的8%左右，三大产业中以第二产业的职业分布比重最大；③知识型与高新技术型职业较少，现有职业结构中，属于知识型与高新技术型的职业数量不超过总量的3%。

为保证各地劳动力市场使用的职业分类与代码的科学和规范，有利于劳动力市场信息联网，劳动和社会保障部在主持编纂《中华人民共和国职业分类大典》的同时，根据重新修订的职业分类国家标准《职业分类与代码》（GB/T 6565-1999）和《中华人民共和国职业分类大典》，制定了《劳动力市场职业分类与代码（LB501-1999）》，并于2002年进行了修改。新标准《劳动力市场职业分类与代码（LB501-2002）》分为6个大类，56个中类，236个小类，17个细类。

以上仅是对职业的分类，如果想要了解更多，其内容还有很多。每个职业都有它的内涵和要求，以及它的生长和消亡，我们不仅要从表面上去了解，更要了解它的内涵和发展是不是适合我们。

（3）职业态度

大学生走向社会，确定自己位置时，在职业的道路上可能会面对很多这样的问题：自己不感兴趣且价值不高的工作机会很多，而感兴趣且价值又高的工作机会却很少。或者是感兴趣的工作但价值低，又或是工作价值高但工作无兴趣可言。

面对这些烦恼时，你可否端正自己的态度：先生存后发展。先做应该做的事情，再做喜欢的事情。适应、生存、发展、个性。在工作中培养自己的各种能力，待具备了较强的实力后，再转到自己爱好、喜欢的职业。千万不能抱着消极的态度去工作，那样会毁灭你的创造性。职业活动是人生历程中的重要内容，是人生命最旺盛时期的主要活动。它既是人的谋生手段，又是实现人生价值的主要途径。要想求职成功，学知识固然重要，但更重要的是你对职业的态度。调整好求职就业的心理状态，克服不良的心理障碍，然后一步一个脚印地去实践。这是一个人成功的必由之路。

2. 从心理学上看职业

(1) 职业是体验

职业是工作是劳动，是人的智慧、体能劳动的综合付出。是利用专门知识和技能，创造物质财富、精神财富、获得合理报酬满足物质生活精神生活的工作。我们在从事职业活动中，付出智慧和体能，同时职业活动也是一项心理活动。在这一心理活动过程中，它给人带来了强烈的情感体验。它是一个人在按照一定的审美标准评价自己工作作品的情感体验，也是在用一种道德标准衡量自己的思想、观念、行为的主观体验，更是在智力活动过程中所产生的成就感的体验。这种情感体验只有在职业活动中产生。他让人有一种登峰的感觉。山高绝顶我为峰！

(2) 职业是创造

创意给人以生命和生趣。一个好的创意，需要综合运用逻辑思维、形象思维、发散思维、系统思维和直觉灵感等多种认知方式。虽然看起来似乎不容易，但是好的创意会给个人发展带来新的契机。创意是一种不可忽视的思维能力。工作能让你灵思泉涌，工作让你保持旺盛的创造力。因为你渴望在工作中体验综合能力的运用和跨越。这种情感体验只有在工作中能得到。所以工作是激发潜能、创造力的源泉。

游泳运动员刘伟失去双臂学游泳成为残奥会冠军，长期水浸皮肤得湿疹，不能游泳改学钢琴，别人不理解为什么？他说用脚写字、绣花，别人都做过了。有用脚弹钢琴的吗？没有！那么我来用脚弹钢琴。他经过刻苦的努力实现了梦想，并在大型演唱会上成功地为刘德华伴奏。刘伟的每次选择都是有挑战的，他让众多“不可能”变成可能。在工作中挑战，在生命成长中创造奇迹，创造让生命保持跳跃和鲜活。

(3) 职业是实现自我的平台

一个人的职业成功，自己的某些心理需求得到满足，来源于自己的各种能力、价值得到体现和展示。就是说我们每个人都愿意将梦想变成美好的现实。自我实

现的需求，能够驱使自身潜能不断发挥，从而实现我们的梦想。而这一梦想的实现，职业是最好的平台。一个人知识、能力、经验以及人格魅力只有在职业活动中能得到淋漓尽致地发挥和展示。

目前，判断职业心理健康的标准为：

(1) 智力正常，智商在 80 以上。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。是胜任一项工作的一般基础。

(2) 能协调和控制情绪，心境良好。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应。反应的强度与引起的情境相符合。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定和执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

(4) 人格完整和谐。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格作为人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来；思考问题的方式是适中与合理的，待人接物常常采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是心理健康的重要条件。自我观察、自我认定、自我判断和自我评价帮助恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能制定得切合实际；面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善

取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

第二节 自我意识和自我评价

一、大学生心理健康标准

心理健康是健康的一半，拥有一个积极、自信、乐观、平和的心态，能够促进自己身心健康的发展，能够促进个人潜能的开发，能够赢取人生的成功。

世界卫生组织将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

综合国内外学者的观点，根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，对大学生的认知、情感、意志行为、适应能力等方面加以考察，认为大学生心理健康的标准应从以下几个方面把握：

(1) 智力正常。智能正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能；即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人

生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，自我观察、自我认定、自我判断和自我评价帮助恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法解决环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

二、自我意识和自我评价

(1) 自我意识的定义。自我意识是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我以及自己与周围环境关系的多方面多层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。

(2) 自我意识的结构。由于自我意识既是心理活动的主体，又是心理活动的客体，它是涉及认知、情感、意志过程的多层次、多纬度的心理现象，所以，自我意识的结构表现在自我认知、自我体验和自我调控方面。自我认知主要包括自我感觉、自我观念、自我分析、自我观察、自我分析、自我评价、自我批评等。自我体验属于情绪范畴，它以情绪体验的形式表现出人对自己的态度，它主要是一种自我的感受，以自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、责任感、义务感、优越感等表现出来。自我调节主要表现为人的意志行为，它监督、调节人的行为活动，调节、控制自己对自己的态度和对他人的态度，表现为自主、自立、自强、自制、自律、自卫等。

(3) 自我意识的发生发展。人的自我意识是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。个体的自我意识是在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展，起始于婴幼儿时期，萌芽于童年期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年

期。青少年阶段是自我意识发展最重要的时期。

(4) 自我评价。自我意识的内涵包括个体对自身生理状态、心理状态以及自己与周围关系的认识和评价。个体对自身生理状态的认识和评价是指对自己身高、体重、容貌、身材、性别等的认识以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。如果一个人对自己的生理自我不能接纳，嫌自己个子矮、不漂亮、身材差，就会讨厌自己，表现出自卑、缺乏自信。个体对自身心理状态的认识和评价是指对自己知识、能力、情绪、兴趣、爱好性格、气质等的认识和体验。如果一个人对自己的心理自我评价低，嫌自己能力差、智商不高、情绪起伏太大、自制力差，就会否定自己。个体对自己与周围关系的认识与评价是指对自己在群体中的地位、作用以及自己和他人相互关系的认识、评价和体验。如果一个人认为周围的人不喜欢自己，不接纳自己，找不到知心朋友，就会感到很孤独、寂寞。

影响个体自我意识的因素除了与人的自我态度、成长经历、生活环境有关以外，他人对我们的评价，特别是生命中重要人物，例如父母、家人、老师、朋友、同学等对待我们的态度，会对我们的自我意识起着重要的作用。

三、自我意识在人发展中的作用

(1) 导向作用。目标是人才发展的导航机制。拥有健康自我意识的人能够正确认识自我，规划自我，为自己制定适合的目标。有了目标，才有发展方向，才会调动自身潜能，激发强大动力，个人价值得到最大实现。

(2) 自控作用。自我控制是自我意识发挥能动作用的一个重要方面。缺乏自我控制意识的人，将是一个情绪化的人、缺乏毅力的人、一事无成的人。一个能够控制自我的人，往往与环境适应良好，并能规范自己的情绪和行为，容易实现自己的自标并获取成功。

(3) 内省和归因作用。有健康自我意识的人，能够对自己对他人有正确的分析和判断，对自我有敏锐的觉察和反省，不断完善自我，在个体成长中进行监督和自我教育。同时又不会将他人的问题归于自己，与他人拥有良好的关系，但又能保持自我的独立性。一个有稳固基础的自我形象是迈向个人成功的先决条件。

个体具备良好心理素质的最重要的标志是对自我的接受和认可，即有成熟的自我意识和健康的自我形象。大学生自我认识、自我评价、自我控制如何，直接影响着大学生的社会适应、心身健康和成才发展。

四、大学生自我意识发展的特点

大学生虽然意识到自己是一个主体，可以充分认识自己的行为，但却不了解

自己的心理状态，不懂得情绪是自己的主观感受，而大多数是照搬承认的观点，以此作为自己对世界的认识。他们逐步获得心理自我，开始关心自己的形象，关注自己的心理活动，不再简单的认同别人的观点，而是有自己独特的见解，具有浓厚的主观性。这一阶段处于自我意识迅速发展的时期，一般具有以下的特点：

(1) 自我意识开始分化，并且迅速发展，自我矛盾开始出现。进入大学以后，随着学习、生活方式的改变和心理意识的发展，大学生的自我意识有了明显的变化，出现了理想自我和现实自我的分化，并且迅速发展，导致矛盾冲突日益明显。大学生对自己的生活充满信心，对未来抱有幻想，而现实往往不是他们所想象的，于是就出现了理想自我和现实自我的矛盾。这种矛盾分化，使得大学生发生自我意识的改变，经过自我体验和自我调控，表现出各种激动、焦虑、喜悦与不安情绪。当理想自我占优势时，往往会将“客体我”萎缩到实际能力以下，总认为自己事事不如人，从而产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自我怜悯或伤感的心理状态；相反，当“现实我”占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点。

(2) 自我意识矛盾日益突出，但调控能力相对较弱。由于自我意识的分化，“主体我”和“客体我”，“理想我”和“现实我”之间的种种矛盾开始出现，随着自我意识的进一步发展，这种矛盾也越来越突出。在这种矛盾心理的作用下，他们对自己的评价也常常是矛盾的，对自己的态度也是波动的，对自己的调控常常是不自觉、不果断的。他们忽而看到自己的这一面，忽而又看到自己的另一面，时而能客观地评价自己，时而又高估或低估自己，时而感到自己很成熟，时而感到自己很幼稚，时而对自己充满信心，时而又对自己不满。面对自我意识中的种种矛盾，大学生便开始通过各种活动来重新认识自己，自觉或不自觉地在调节矛盾中认识自己、完善自我。他们常常会问自己，“我聪明吗？”，“我的性格如何？”，“我有什么能力和特长？”，“我应该怎样度过自己的一生？”。经过一段时间的矛盾冲突和自我探究后，大学生的自我意识就会在新的水平和方向上趋于一致，达到暂时的自我统一。然而新的自我意识矛盾又会产生，还需要不断地自我调控和自我探究。但大学生的这种自我调控能力相对较弱，过多关注自己，过于看重自己，而对他人、集体、社会考虑较少等。

(3) 自我意识的矛盾不断激化，出现混乱。大学生自我意识的混乱通常表现为两种类型：一种是过高的自我评价，另一种则是过低的自我评价。过高或过低的自我评价往往导致个体自我意识确立过程中的过分自负或过分自卑这两大心理缺陷。它们是妨碍良好自我意识形成的心理障碍。

过低的自我评价。处于这种意识状态的大学生，在把“理想我”与“现实我”

进行比较时，对“理想我”期望较高，又无法达到，对“现实我”不满意，又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥。由于在成长过程中，“理想我”与“现实我”的距离过大所导致的自我矛盾冲突，使其往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类大学生往往降低人的社会需求水平，对自己过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是面对新的环境、挫折和重大生活事件时，常常会产生过激行为，酿成悲剧。近几年来发生的大学生自杀事件中相当一部分就是由此心理问题所导致。

过高的自我评价。这是一种与过低自我评价相对立的自我意识状态。在这种自我概念的支配下，个体往往扩大现实的自我，形成错误的、不切实际的理想自我，并认为“理想我”可以轻易实现。这种类型的大学生往往盲目乐观、以我为中心、自以为是，不易被周围环境和他人接受与认可，容易引起别人的反感和不满。因此极易遭受失败和内心冲突，产生严重的情感挫伤，导致苦闷、自卑、自我放弃。有时会引发过激行为和反社会行为。

(4) 自我意识的矛盾转化不断进行，且渐趋稳定。在自我意识由“矛盾—统一—新矛盾—新统一”转化发展过程中，大学生自我意识不断发生重大变化，由刚进校的“依赖性”和“盲目性”，渐渐转变为“想入非非”，到毕业前就显得沉稳多了。正是由于这种矛盾转化，使得大学生自我意识发生明显的飞跃，个体之间出现了不同的差异，自我意识也逐渐趋向成熟。

五、培养健全的自我意识

自我意识对人的心理健康起着重要的作用，它制约着人格的形成和发展，在人格的优化中发挥着强大的动力作用。健全的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才的成长过程中发挥着重要作用。

(一) 正确认识自我——我是谁

古人云：“人贵有自知之明。”可见人们早就意识到认识自己比较困难。尽管人人都在随着知识经验的增加、时间活动的发展不断地认识自己，但真正彻底地、明确地认识自己的人并不多。因为一方面人对自己的心理常常不能像测量自己的血压、身高那样做到一目了然，即使可以进行心理测试，对一般人来讲，也不大容易掌握。另一方面，由于人们常常在认识自己时还缺乏一定的积极自觉性、客观性和坚持性，因此，“当局者迷”的情况也就容易发生。

正确认识自我有以下三条途径：

(1) 通过自我分析认识自我。认识自己的外貌、体态等外在特性比较容易，

因为可以通过镜子等直接看到。而智力、能力、性格等心理现象是看不到、摸不着的，如何认识和把握这些内在的特性呢？

行为，是人的心理的镜子。通过分析人的行为，就能把握人的心理状态，但是，行为是多变的，它会因人、因时、因地而改变。怎样透过变幻的行为表现来准确地把握人的真实心理特征呢？让我们来看一个例子。

如果我昨天在车上让了座（行为表现），能否认为我助人为乐的品质（心理特征）呢？首先，你可以自问：我是否只是在车上让座而不做其他好事？如果是，那么让座可能是因为“我在车上喜欢站而不喜欢坐”。如果回答是否定的，那你再问：在那种情况下，别人会不会也让座呢？如果别人都起身让座，那可能是车快到终点了，或是坐得太久想活动下筋骨。如果情况并非如此，那么再问最后一个问题：我是否经常让座（只要我有座）？如果是只此一次，那么是偶然事件，不能说明什么问题。如果经常让座，那才得出结论：“我”具有助人为乐的美德。

（2）在和别人的比较中认识自我。“不怕不识货，就怕货比货”，识货如此，识人也是如此。只有在和别人的比较中，才能找准自我的坐标。比较要找准对象，把握尺度。盲目比较会使自我认识出现偏差。在与别人比较时，一定要注意可比性，看双方的基础是否得当，双方的条件是否相同，双方的机会是否均等。只有具备了上述条件，比较才有意义，才有说服力，也才能反映自己的真实面目。

（3）从别人的议论、态度中认识自我。我们需要在与别人的交往中从别人的议论中得知或觉察他人眼中的“我”。从别人的议论中认识自我，需要注意区分哪些是对一时一事看法，哪些是一贯不变的看法，哪些是主要的观点，哪些是次要的评价。要全面理解他人的意思，而不要断章取义。

（二）积极地接纳自我

（1）接受、喜欢自我。

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳的保护！

小蜗牛：毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊。

小蜗牛：可是蚯蚓弟弟也没骨头爬不快，也不会变成蝴蝶他什么不背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。

小蜗牛哭了起来：我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。

蜗牛妈妈安慰他：所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。

（2）悦纳自我。

每个人都是独特的，各有长处和短处。大学生要学会欣赏自己的长处，也能接纳自己的不足，做一个真实的自我。

（三）有效控制自我

大学生要善于在自我反思的基础上调节自我，正确对待挫折和失败，不断地超越自我。在对待挫折和失败的过程中应该做到勇于承认失败，准确找出原因，善于调整努力的方向。

六、大学生自我意识的偏差及调适

（一）过度自卑

1. 过度自卑的表现

自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。这类人自我认识不客观，往往只看到自我缺点而忽略了自我的长处，不喜欢自己、不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值，或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能由自我否定发展为自我厌恶甚至走向自我毁灭。

2. 调适的方法

为了改变过度自卑，首先应对其危害有清醒的认识，有勇气和决心改变自己；其次，应客观、正确、自觉地认识自己、无条件接受自己，欣赏自己所长，接纳自己所短，做到扬长避短；第三，正确地表现自己，对自己的经验持开放态度，同化自我但有限度；第四，根据经验，调整对自己的期望、确立合适的抱负水平，区分长期目标和近期目标，区分潜能和现在表现；第五，对外界影响相对独立，正确对待得失，勇于坚持正确的改正错误的。同时保持一定程度的容忍。

（二）过度的自我接受

1. 过度自我接受的表现

过度自我接受是指有点自我扩张，他们高估自我，对自己的肯定评价往往有过之而无不及。他们拿放大镜看自己的长处，甚至把缺点也视为长处，拿显微镜看他人的短处，把别人细微的短处找出来，他们的人际交往模式是“我好，你不好”、“我行，你不行”。过度自我接受的人容易产生盲目乐观情绪，自以为是，不易处理好人际关系；而且过高评价滋生骄傲，对自己易提出过高要求，承担无法完成任务、义务而导致失败。

2. 调适的方法

自尊心和自信心、好胜心、独立感等诸多形式都是大学生自我意识发展的主要表现。要克服过度自我接受，首先要看到自己的不足，承认自己也需要不断完善；其次，要看到他人的长处，欣赏他人的独特性；再次，多与他人交往，以开放的心态尊重和认真对待来自他人的反馈意见。

（三）以自我为中心

1. 以自我为中心产生的原因及表现

以自我为中心的人凡事从自我出发，不能设身处地进行客观思考。只关心自己，凡事先替自己打算，不顾忌他人的感受和需要，他们往往颐指气使，盛气凌人，处事总认为自己对、别人错，好把自己意志强加于人。因而他们不易赢得他人好感和信任，人际关系多不和谐，行为做事难得他人帮助，易遭挫折。

2. 克服自我中心的方法

要克服自我中心，先得摆正自己的位置，既重视自己也不贬抑他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自我的小天地；其次要实事求是、恰如其分地评估自己，既不高抬自大，也不低踩菲薄；最后要学会移情，多设身处地地从他人的角度思考问题，尊重他人感受、关心他人。

（四）过分追求完美

1. 过分追求完美的表现

追求完美的大学生对自己持过高的要求，期望自己完美无缺，却不顾自己的实际状况。此外，他们不能容忍自己“不完美”的表现，他们对自我十分苛刻，只接受自己理想中的“完美”的自我，不肯接纳现实中平凡的，或有缺点的自我，其后果往往适得其反，使其对自我的认识和适应更加困难。

2. 改善的途径与方法

（1）树立正确的认知观念。人不能十全十美，每个人都有优缺点。一个人应该接纳自己，并肯定自己的价值，不自以为是也不妄自菲薄。

（2）确立合理的评价参照体系和立足点。人应该选择合适的标准，更重要的是以自己为标准，按照自己的条件评定自己的价值，应该立足自己的长处，明了、接受并尽力改进自己的短处。

（3）目标合理恰当。在充分了解自己的基础上对自己有恰当的目标和要求，目标符合自己的实际能力，不苛求自己，不被他人的要求左右。

（4）接纳自己的不完美。人各有所长所短，每个人都是独特的，与众不同的。欣赏自己的独特性，不断自我激励。

七、健全的自我意识对大学生的影响

个体的自我意识从童年期开始萌芽，到少年期逐渐清晰，在青年期发展成熟。大学生正处于这样一个自我意识成熟的关键期，要经历自我意识从分化、矛盾到趋向统一的过程。这一过程与大学生适应新环境、调整生活方向、规划未来人生道路的过程交织在一起，对大学生的成长与发展起着至关重要的作用。

首先，健康的自我意识是形成良好个性心理品质的基础。自我意识作为意识的核心内容，是个性结构的重要组成部分。可以说，心理过程和个性心理的各个组成部分，都是在自我意识的统领之下，通过自我意识的监督、调节作用相互影响，从而整合为有机的统一体。自我意识指引着个性发展的方向，规划着塑造个性的具体行为，调节着个性发展中的矛盾冲突，把个性发展的全部进程都纳入到自我意识之中。个性的塑造自始至终都是通过自我导向、自我监督和自我激励实现的，自我意识的水平越高，对个性的影响、调节与统合作用越大。甚至可以说，自我意识标志着个性形成的水平。

第二，健康的自我意识是大学生做好人生规划的前提。科学的人生规划首先取决于对“现实自我”的准确把握。大学生选择职业方向、规划人生道路都必须从自身的实际出发，要对自己的需求动机、能力倾向、气质性格、兴趣爱好有全面客观的认识，才能减少选择的盲目性，在成长的道路上少走弯路；其次，科学的人生规划取决于对“理想自我”的合理定位。“理想自我”是自我意识在个体成长目标方面的一种形象表达，是个体发展自我、完善自我的动力。具有良好自我意识的大学生，能够在准确体察个人潜能和全面衡量社会客观条件的基础上确立自我发展的目标，制定出人生发展的具体规划；最后，健康的自我意识调节着大学生人生发展的进程和方向。自我意识能及时地评价、反馈个体在行动过程中的状态、结果，促使个体根据目标不断调控自己的行为 and 内心体验，运用意志的力量克服行动中出现的退缩、畏难、焦虑等消极的情绪体验，从而激励个体不断朝着既定目标努力。

第三，健康的自我意识是大学生处理好人际关系的必要条件。人们总是以“自我”为出发点处理与他人、与外部世界的关系。大量的心理学实践表明，许多人际关系的不协调是由于自我意识不健全造成的。如果一个人自我评价过低，在与人际交往时就会表现得胆怯害羞、敏感多疑、自我封闭；如果自我评价过高，在人际交往中就难免盛气凌人、孤芳自赏，不懂得理解、尊重别人，这两种倾向都会使个体在群体中陷入孤立境地。

同时，大学生由于自我意识的增强，比以往更加强烈地意识到自己与同龄人

之间的差异，因而产生了强烈地被他人了解、接纳并了解别人内心世界的需要。他们渴望爱与友谊，渴望交流与分享，对人际关系十分敏感。但另一方面，大学生的自我表露又受到闭锁心理的影响，由于更在乎自己在别人心目中的地位和形象，他们会有意无意地将自己的心灵深藏起来，对他人存在着戒备心理。正是这种渴望交往与心灵闭锁的矛盾冲突，使得大学生常常陷入人际关系的苦恼之中。可见，大学生良好的人际交往是在正确进行自我评价及正确地认识自己与他人、个体与群体双方不同地位和需要的基础上发展起来的。

可见，培养健康的自我意识，是提高大学生素质、促进大学生全面发展的重要途径，也是大学生心理健康的重要保证。但任何事物的发展都不是一帆风顺的，大学生在发展、完善自我意识的过程中，必然会面临各种各样的矛盾冲突，如自我认知方面“主体自我”与“客体自我”的矛盾、“理想自我”与“现实自我”的矛盾；自我体验方面自尊心和自卑感的矛盾；自我调节方面独立性与依附性的矛盾、交往需要与自我封闭的矛盾、追求上进与自我消沉的矛盾等。引导学生顺利解决好这些矛盾冲突、完成自我统一的任务，才能培养大学生良好的心理素质和个性品质，为参与社会竞争、实现人生价值做好准备。培养大学生健康的自我意识，要着重做好以下几个方面的工作。

【做一做】我是完整的（与职业心理健康标准对照）

请呈现一个完整的自己。

我的优点：_____

我的缺点：_____

我的优势：_____

我的劣势：_____

我希望别人看到我的特点：_____

我不愿意示人的方面：_____

第三节 环境适应能力

一、适应与发展的有关理论

（一）什么是适应

适应是一个人通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程，适应也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。人与环境的适应通过两种途径来实现：一种是人自身做出改变，一种是环境改变。通常的情况下，人

们选择环境、改变环境是有一定限度的。大多数的时候，人与环境的适应，要求人自身做出调节，适应既定的环境。人在环境中生活，总要与环境相适相宜，保持一种相互平衡的状态。由于我们生活的环境在不断变化，因此人们的适应就是一个连续不断的过程。人的一生存在一系列的适应阶段，而每一阶段都会对个人的长期调节产生影响。

（二）什么是发展

人的发展是指人生的发展，是人的身心随着时间的推进不断变化的过程。人的心理发展是伴随着人的身体发育成熟，人的认识、情感、能力和社会性等方面获得完善成长的过程，它是一个人整个一生中行为和心理的发展过程。人的发展是获得和丧失的结合，生命任何时候的发展都是成长和丧失的结合。任何发展都是新适应能力的获得，同时也包含着以前存在的部分能力的丧失；人就是在成功地完成每一个阶段的人生发展任务中，不断地走向完善，度过自己完美的生命历程。与此同时，人们充分地发挥每一阶段的潜力，实现自己的人生价值，为国家、为社会、为人类做出自己应有的贡献；社会环境在一定程度上影响、塑造着人的个性，对人的发展有着巨大的影响。但是，人不同于动物，人的发展不都被动地取决于环境，人的心理活动，人对自我的认识，人的个性特点，人的积极主动精神，对人的发展具有重要的作用。

（三）适应和发展的关系

适应和发展是密切相关的，它们是同一过程的两个方面。消极适应：是指人与环境的消极互动过程。个体认同、顺应了环境中的消极因素，压抑了自身的积极因素及自身的潜能，违背了人的心理发展方向。积极适应：是指个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性、积极性，使自身得到发展。

发展是人对环境的积极适应。任何环境中都存在着有利于个人成长的积极因素和不利于个人成长的消极因素。积极的适应是要正确地分析自身的特点及环境的特点，从对这二者的分析中找到自己的生长点。

马斯洛说：“环境的作用最终只是允许他和帮助他，使他自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能，是人自身以萌芽或胚胎的形态具有这些潜能，正如他的胚胎形成的胳膊和腿一样。创造性、自发性、个性、真诚、关心别人、爱的能力、向往真理全都是胚胎形成的潜能，属于人类全体成员，正如他的胳膊、腿、脑、眼睛一样。”

每个人都存在着潜能，环境只是才能发展的条件，而不是“种子”。潜能发挥的重要条件是个人的实践，个人在具体环境条件下能动的活动。将环境中的有利

因素和个性中的积极因素统一在自己能动的实践活动中，人就获得了一种积极的适应。

（四）适应与发展的主要理论

大学生处于人生发展的青年后期和成年早期阶段。大学生在这一时期适应和发展的主要任务是确立一个正确的自我概念。下面介绍关于人的适应与发展的各理论。

1. 埃里克森关于人的发展理论

埃里克森认为，人一生随年龄发展经历八个发展阶段，每个年龄阶段都产生不同的心理危机，即遇到不同的社会适应问题。这就需要人们不断地学习，在经验中调适自我，使自己不断地完成每一个阶段的适应任务，以致实现不断发展。

埃里克森的人格发展理论如表 1-1 所示。

表 1-1 埃里克森的人格发展理论

期别	年龄	发展危机	发展顺利者的心理特征	发展障碍者的心理特征
1	0~1 岁	信任对不信任	对人信任，有安全感	面对新环境时会焦虑不安
2	1~3 岁	自主行动对羞怯怀疑	能按社会要求表现目的性行为	缺乏信心，行动畏首畏尾
3	3~6 岁	自动自发对退缩愧疚	主动好奇，行动有方向，开始有责任感	畏惧退缩，缺少自我价值感
4	6~青春期	勤奋进取对自贬自卑	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充满失败感
5	青年期	自我统合对角色混乱	有了明确的自我观念与自我追寻的方向	生活无目的无方向，时而感到彷徨迷失
6	成年期	友爱亲密对孤僻疏离	与人相处有亲密感	与社会疏离，时感寂寞孤独
7	中年期	精力充沛对颓废迟滞	热爱家庭关怀社会，有责任心有义务感	不关心别人与社会，缺少生活意义
8	老年期	完美无缺对悲观绝望	随心所欲，安享余年	悔恨旧事，消极失望

转自：张春兴《教育心理学》

2. 人本主义关于人的发展理论

以比勒、马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义关于人的发展理论认为，人天生存在着一种发展潜能，人的发展潜能的逐渐现实化和整合的过程，形成了自我不断完善成熟的各个阶段。人的发展有三个阶段。每个阶段的基础都取决于自我的形成和发展，一个人在任何阶段停留多长时间，甚至毕生停留在某个阶段都是可能的。

外在化自我：在这一阶段，婴儿发展的主动和决定力量在父母身上。因此父母规定了婴儿的特性，赋予他意义，使他局限在某种作用的范围内。

内在化自我：在这一阶段人要打破周围那些决定个人的外在力量，强调个人应有自己的自省、自我体验和发挥个人重要作用的机会。

整合化与现实化的自我：这一阶段的特征是放弃和解放内在化自我，最终实现质上的整合化和现实化。如马斯洛和罗杰斯所说，成为一个自由和谐的，充分发挥自我潜能的人。

3. 行为主义关于人的发展理论

人的适应与发展过程与动物有相似之处。“阻挠”可能来自于客观的环境，个人能力的欠缺或个体需要的内在矛盾。面对“阻挠”，人们会产生不同程度的紧张和焦虑。

为了解决这种紧张和焦虑，人会尝试寻求新的解决问题的方式。在一次次尝试中，逐渐学会适应，得以发展。

4. 社会角色理论关于人的发展理论

角色期望：每个人在社会关系系统中处于一定的角色地位，周围的人也总要按照社会角色的一般模式对他的态度、行为提出种种合乎身份的要求并寄予期望，这就称为“角色期望”。一个人的态度、行为如果偏离了角色期望，就可能引起周围人的异议或反对。

镜像自我：即把别人对自己的态度当作镜子来认识自己的形象，从而形成“自我概念”。

角色采择：人会按照别人的期望不断调节自己的行为与塑造自己，这就称为“角色采择”。

每个人都处在一定的社会关系和环境中，周围的这些社会关系和他人都会根据人们的职位、个性、家庭背景等不断地提出一定的“角色期望”，而每个人都会通过“角色采择”塑造自我形象，并不断向这个方向靠近。如果“角色采择”的自我形象和“角色期望”中的一样，这个人就能和谐的发展；如果不一致，个人就可能出现一定的不适应，可能会出现心理失衡等问题。

5. 中国儒家关于人的发展理论

儒家认为个体要通过“学”与“思”及个人的努力才能获得道德。人的发展目标不仅仅是个体的美好发展，而是通过个体的发展达到整个社会的美好发展。

人的发展分为七个阶段：

- (1) 格物：观察研究事物本身。
- (2) 致知：不断地扩充知识。

(3) 诚意：人对自己真诚，然后把这种真诚扩展到他人。

(4) 正心修身：人的内心都有愤怒、恐惧、喜欢、担心或忧虑之情。当这些情感保持平衡状态时，人就控制了它们，但当这些情绪过分时，情绪就会控制人。修身是说人可以借助于诚控制自己的情感，避免行为失当。

(5) 齐家：如果一个人完成上述四个阶段的任务，就能够承担家庭的责任并学会管理家庭。

(6) 治国：人们在家庭中获得的诚信、知识和能力使人拥有了治理国家的能力。

(7) 平天下：如果一个人拥有了治理国家的诚信、知识和能力，就可以实现天下太平。

孟子认为，环境对人性的保持和发展具有重要的意义，但人并不一定是生活环境的牺牲品。个体只有在整个人生中不断进行修养，才能保住德性，并使之获得发展。人可以从不利的环境中获益，通过与逆境的抗争增强力量。“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行佛乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

6. 马克思关于人的发展理论

人的发展是人的本质力量的发展，是人在社会实践中的全面、自由、和谐发展。要实现人的发展，其根本动力在于发挥人的自觉主动性，要参加社会实践，人的实践是人性的发展确证和体验，也是人发展的根本动力和途径。为了实现使每一个人自由和谐全面发展的共产主义，人们需要参与社会实践。为了大多数人的发展，个人有时要做出必要的牺牲。

(1) 人的能力充分发展。人的能力包括人的体力和智力，自然能力和社会能力，潜在能力和现实能力等。这些能力是人本质力量的体现。

(2) 人的社会关系的全面丰富。人在社会关系中生活，人在社会交往中交流着心理情感、信息，从而丰富自己，充实自己，发展自己。“社会关系实际上决定着一个人能够发展到什么程度。”人的社会关系，要“丰富”和全面，即协调、和谐。否则，必然导致人发展的畸型。

(3) 人的个性充分发展。这里的个性指人的独立性和自主性。个人不是孤立的个人，而是社会的个人；个人不是某一个人，而是全社会的每一个人。

让社会的每一个人都得到全面、自由、和谐的发展，是马克思区别于其他西方发展理论的根本点。他认为，只有在共产主义社会中，才能做到，每个人的自由发展是一切人自由发展的条件，而私有制生产关系的存在，是束缚人自由全面发展的最深刻的社会根源，无产阶级奋斗的目标是解放全人类，真正使每一个人都能得到自由和谐的全面发展。

马克思关于人的发展理论揭示了人的发展的本质，人发展的动力及实现人的发展的根本途径，它克服了其他西方学者脱离人的社会关系孤立地研究人的发展的理论缺陷。

二、新生适应攻略

（一）正确调控自我

（1）建立理性的认知方式：培养自己的辩证思维方式，改变自己对自己、对他人、对环境的不恰当的认识。

（2）适应角色要求：了解客观的自己，了解自己的长处和缺点，了解现代社会和环境对自己的要求。

（3）正确控制情绪：使自己有积极、乐观、稳定的情绪。

（二）合理规划目标

当人们没有目标时，会感到迷茫和空虚；目标过低时，就会缺乏动力；目标过高时又会因为达不到理想而失望。很多适应困难都与目标确定不当有关。目标分远期目标、近期目标，要根据变化及时调整目标。

（三）培养自立能力

生活的实质就在于独立，世界上大凡有成就的人，没有一个人是不自立的。

（四）增强人际关系

主动开放自我，主动关心别人，心理相容。

（五）采取积极行动

积极行动，意味着要积极投入到学习和学校各项社会活动中去，积极投入到社会的各项实践活动去。卡耐基说：“如果想要快乐，就为自己立一个目标，使它支配自己的思想，放出自己的活力，并鼓舞自己的希望。”快乐就在你心里，它源于去做具体而明确的事，把自己全部心思和活力都放在其中，即要积极地去行动。

三、生活规划：大学期间要做什么

（一）适应新的校园环境

如果说入学旅程是大学生独立处理事情的开始，那么入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，则决定了大学新生能否在这个环境中自如地生活、学习。首先要尽快熟悉校园的“地形”。这样，在办理各种手续、解决各种问题时就会比别人更顺利、更节省时间。其次，要多向高年级的同学请教，以尽快适应校园生活，尽量少走弯路。最后，积极参加班级、学校、社团等社会实践活动，也能帮助新生尽快适应校园生活。对校园环境适应越快的新生，与老师、同学接触得越多，掌

握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高越快，自信心也就逐渐建立起来了。

（二）及时进行角色转换

新同学的大部分情绪问题起源于不及时转换角色，因此，调适自己的心理，首先要从这方面入手。人的社会角色不时会转换，由中学生变成大学生，这便是一种角色转换。角色意识如果滞后，人的情绪便会被扭曲。出名的演员有句共同的箴言：“进入角色才能演好。”实现角色转换的好办法就是积极参加入学教育。一定要记住自己扮演的角色。

（三）进行有效的自我评价

大学新生对自我的评价得当与否，将直接影响到大学生活中的学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。正确地进行自我评价，一般可以通过两种渠道：直接的自我评价和间接的自我评价。进行直接的自我评价，首先要认识到自己的自然条件，包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点，还可以测定一下自己的生物节律周期、智商指数、气质类型、性格类型等作为参考；其次，是用自己在不同领域的实践中（如对各个科目的学习）取得的不同成绩相比较，以发现自己的长处，确定奋斗的目标。间接的自我评价法，是指通过与他人行为的对照及情况的对比，发现自我认识的错位。当事者迷，那么就不妨用与他人相比较的方法及用自己在不同领域中取得的不同成果比较的方法鉴别一下。

（四）处理好人际关系

在大学新生的人际关系中，问题最多的还是同学之间的关系。由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭，他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。要善于独立解决人际关系中的矛盾，去主动改善同学关系。要做到对人宽，对己严，切忌以自我为中心。

（五）进行积极的心理调适

大学生在身心发展过程中，有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法，如自我暗示法等，对自我心理放松、消除心理压力是非常有帮助的。要及时扩大自己的人生视角、社会视角，对生活前景、自己的前途看得远些，开阔些，可以使自己对困难采取乐观主义态度。目前，基本上大学里都有心理卫生机构，可多去参加有关的健康讲座、心理咨询等活动，帮助自己尽快适应新的学习生活。

（六）培养生活自理能力和良好的生活习惯

上大学后，生活环境有了很大的变化，真正的独立生活开始了。独立生活的另外一个重要方面是对钱财的管理，花钱要精打细算，要学会一种“理财”的观

念，提高自理能力。逐渐适应自理的生活。

（七）调整好学习方式方法

及时转变学习方法，适应大学教育和学习方法可能是新同学顺应新环境必须做出的选择。大一新生需要逐渐地从“要我学”向“我要学”转变。从以教师为主导的教学模式转变为以学生为主导的自学模式。应该积极观察、思考，掌握适合自己的学习方法，顺利度过学习适应期。要注意全面发展，注意处理好广博与精专的关系。改变往日应试教育的学习方式，经常去图书馆、做实验、参加丰富多彩的课外活动及各类竞赛，参与各种集体和社团活动，聆听各类讲座，搞社会调查等，还可以和同学、师长广泛交往，互相切磋，相互交流，在实践基地中锻炼动手能力。

（八）合理规划大学生生活

一名大学新生除了要尽快适应学校环境外，更重要的是要尽早为自己做一份顺应社会需要且又符合自身特点的人生规划。有了目标，才会有方向，才会有动力，才会有努力。一旦确立了自己的目标，就坚持下去，努力地去实现，让生活、学习、交友等方方面面都围绕目标进行。这样，你就会拥有一个充实而愉快的大学生活，当大学毕业时，就会有一份沉甸甸的收获。

四、规划自己的校园生活，做好时间管理

（一）学会独立生活

上大学后，生活环境有了很大的变化，没有了父母、长辈每日的悉心照料，许多事情需要我们独自处理。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力，养成良好的生活习惯，这不仅能促进个人的身心健康，而且也对我们未来发展有间接的作用。学会独立生活，首先应从以下八项做起：

（1）适应校园环境。新生首先要尽快熟悉校园的“地形”，了解教室、图书馆、商店在什么地方，食堂什么时候开饭，甚至学校有几个门等。其次，多向高年级的同学或同乡请教是一个快捷的方法，尽量少走弯路。最后，担任一定的班级工作，与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

（2）适应语言环境。首先要学习普通话，在平时的生活和学习中，应多向字典学习，向普通话好的同学学习，尽量掌握标准的发音，并进行不懈的练习，发现错误及时纠正。其次，掌握一些当地必要的地方方言可以消除地方语言的陌生感，有利于自身角色的转变。

(3) 学会日常生活的打理。要学会准时起床、运动,学会自己料理床铺,收拾房间,学会自己洗衣服,缝补衣服,学会自己照料自己等。

(4) 学会管理钱财。大学新生一般都没有太多“理财”的经验,计划不当甚至没有计划常常让人手忙脚乱。要分析生活中的哪些开支是必须的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的,父母的经济能力如何,自己“勤工俭学”的能力如何等。在此基础上确定每个月的“消费计划”,使之切实可行,并且要尽量按照计划执行。还要学会自我保护,防盗、防骗。

(5) 合理地安排作息时间,形成良好的作息制度。有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,天长日久,能在大脑皮层上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。

(6) 进行适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道,一张一弛”,学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的生活,还可以放松心情、增加生活乐趣,反而有助于提高学习效率。

(7) 保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯。营养学家的研究证明,早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,还要多吃水果和蔬菜。

(8) 要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯。

(二) 积极融入新的班集体

班级迎新聚会上,环顾你的四周,会发现同班同学来自全国各个地方,大学的班级简直就是一个“小中国”。

大学的班级已经不是大家中小学那种熟悉的班级概念。没有固定的教室,上课就像打游击,上完一门换一个教室;班内同学来自全国各省市,不再像中学时大家都是同乡或近邻;班主任不会跟前跟后,如果他(她)没有担任你所修课程的科任老师,则你很难看到他(她)的踪影,可能只是开学班会时见一次面,期末班级总结时见一次面。

简而言之,在大学,班级变成一个相对松散的集体。正因为大学班级的特点,所以我们在班级交往方面给大家提出如下建议:

(1) 重视新生见面会。班级新生见面会上,同学们的自我介绍要用心听,记住每位同学的样子和名字,这是一种礼貌和尊重,而且这有可能是你与某些同学在大学期间唯一的相识机会。

(2) 积极参加活动。积极参加班级活动,如班级旅行、野外郊游、节日聚餐、联谊晚会……大一的班级活动尤其丰富,意在让大家尽快熟悉,形成一个团结紧密的班集体。因为平时上课位置不固定,大家多是与宿舍同学坐在一起,除去个别

积极分子外，大部分同学的交流机会不多。所以班级活动就是班级大融合的最佳途径，因为是以“玩”为主题，气氛欢快，同学们都比较能放得开，都是年轻人很快就能玩到一起。

“好的开始是成功的一半”，这句话用在大学班级建设上恰如其分，如果没有在大一开始时就形成团结的班集体，同学们没有归属感，又由于大学是一个开放的环境，学生的自主独立意识逐渐增强，那班级越往后走会越来越松散。所以每一位新生都应该有集体意识，以实际行动促进班集体的团结。

(3) 各司其职。如果你有幸成为班委的一员，一定要联合其他班干部共同做好班级的建设工作。班主任、辅导员事务繁多，一般只能履行指导、建议的职责，真正班级的组织、管理、维护等各项工作其实是落在班委的身上，班委就是班级的核心，是全班同学的领导者和服務者。大学里一个班级的团结与否，常常是班委起着决定作用。

(4) 找准自己的位置。非班委的同学要积极配合班委的工作，做老师、院系和同学之间的传话筒，管理班级日常学习生活中的各项杂事，组织开展班级活动……除了这些常见事务，有的班委在期末整理考试复习课件放到班级共享上，方便大家复习使用；有的为班内困难的同学举行募捐活动，这些都是发生在校园里的真事。一句话，班委的工作远非想象中那么轻松，他们默默为同学们做了很多事，如果还得不到同学们的支持和配合，怎能说得过去。

(5) 尽心尽力。当需要你为班级出力的时候，一定要挺身而出。例如校运会，班级文艺演出等，千万不要因为怕苦怕累，甚至是因为不想“抛头露面”的原因而拒绝，作为班级的一员，对班级要有一种责任感。而且在你为班级荣誉而战的时候，会收获掌声与欢呼声，而你也会为自己的行为感到自豪。

(6) 调整心态。有个别同学因为不适应大学这种新的班级模式，或者是过度留恋中学班级和同学，难以融入新的班集体，这样对于自身的发展其实是有消极影响的。因为大学同一个班级的同学是同一个专业，大家成为同行的可能性非常大，而且毕业后许多同学都会留在本市发展，在大学时建立起良好的关系则将来毕业出来工作也能够互帮互助。无论着眼于现在，还是放眼看未来，良好的班级关系都是必需。

一个成功的大学班集体必然是团结的，班级的凝聚力会让每个身在其中的同学找到归属感，就像一首歌唱到的那样“因为我们是一家人，相亲相爱的一家人……”

(三) 做好规划

从大学的第一天开始，你就必须从被动转向主动，你必须成为自己未来的主

人，你必须积极地管理自己的学业和将来的事业，理由很简单：因为没有人比你更在乎你自己的工作与生活。“让生活对自己有价值”是你的责任。许多同学到了大四才开始做人生和职业规划，而一个主动的学生应该从进入大学时就开始规划自己的未来。

积极主动的第一步是要有积极的态度。大家可以用我在“第三封信”（参看《给中国学生的第三封信：成功、自信、快乐》）里推荐的方法，积极规划自己的人生目标，追寻兴趣并尝试新的知识和领域。

积极主动的第二步是对自己的一切负责，勇敢面对人生。不要把不确定的或困难的事情一味搁置起来。比如说，有些同学认为英语重要，但学校不考试就不学英语；或者，有些同学觉得自己需要参加社团磨练人际关系，但是因为害羞就不积极报名。但是，我们必须认识到，不去解决也是一种解决，不做决定也是一种决定，这样的解决和决定将使你面前的机会丧失殆尽。对于这种消极、胆怯的作风，终有一天会付出代价的。

积极主动的第三步是要做好充分的准备：事事用心，事事尽力，不要等机遇上门；要把握住机遇，创造机遇。中国科技大学校长朱清时院士在大三时被分配到青海做铸造工人。但他不像其他同学那样放弃学习，整天打扑克、喝酒。他依然终日钻研数理化 and 英语。六年后，中国科学院要在青海做一个重要的项目，这时朱校长就脱颖而出，开始了他辉煌的事业。很多人可能说他运气好，被分配到缺乏人才的青海，才有这机会。但是，如果他没有努力学习，也无法抓住这个机遇。所以，做好充分的准备，当机遇来临时，你才能抓住它。

积极主动的第四步是“以终为始”，积极地规划大学几年。任何规划都将成为你某个阶段的终点，也将成为你下一个阶段的起点，而你的志向和兴趣将为你提供方向和动力。如果不知道自己的志向和兴趣，你应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划；如果不知道毕业后要做什么，你应该马上制定一个尝试新领域的计划；如果不知道自己最欠缺什么，你应该马上写一份简历，找你的老师、朋友打分，或自己审阅，看看哪里需要改进；如果毕业后想出国读博士，你应该想想如何让自己在申请出国前有具体的研究经验和学术论文；如果毕业后想进入某个公司工作，你应该收集该公司的招聘广告，以便和你自己的履历对比，看自己还欠缺哪些经验。只要认真制定、管理、评估和调整自己的人生规划，一定会有不小的成功。

（四）时间管理是什么

（1）时间管理的概念。时间管理是指通过事先规划并运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标。

（2）有关时间管理的研究已有相当长历史。犹如人类社会从农业革命演进到

工业革命，再到资讯革命，时间管理理论也可分为四代。

第一代的理论着重利用便条与备忘录，在忙碌中调配时间与精力。

第二代强调行事历与日程表，反映出已注意到时间管理对规划未来的重要性。

第三代是目前正流行、讲求优先顺序的观念。也就是依据轻重缓急设定短、中、长期目标，再逐日制定实现目标的计划，将有限的时间、精力加以分配，争取最高的效率。这种做法有它可取的地方。但也有人发现，过分强调效率，把时间崩得死死的，反而会产生反效果，使人失去增进感情、满足个人需要以及享受意外之喜的机会。于是许多人放弃这种过于死板拘束的时间管理法，回复到前两代的做法，以维护生活的品质。

第四代的理论与以往截然不同之处在于，它根本否定“时间管理”这个名词，主张关键不在于时间管理，而在于个人管理。与其着重于时间与事务的安排，不如把重心放在维持产出与产能的平衡上。

(3) 大学生应该怎样做好时间管理，切好时间蛋糕。

人的一生两个最大的财富是：你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。所以，我们必须节省时间，有效率地使用时间。如何有效率地利用时间呢？

1) 需要知道你的时间是如何花掉的。挑一个星期，每天记录下每 30 分钟做的事情，然后做一个分类（如读书、准备考试、和朋友聊天、社团活动等）和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。凡事想要进步，必须了解现状。

2) 运用 80%—20% 原则。人如果利用最高效的时间，只要 20% 的投入就能产生 80% 的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80% 的时间投入只能产生 20% 效率。一天头脑最清楚的时间，应该用于做最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中 20% 的最高效时间专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。

3) 给时间排序。有的年轻人会说自己“没时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其他小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为例说明：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

4) 使用时间碎片和“死时间”。如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单词、打

电话、温习功课等。大学生喜欢用 MP3 播放器听音乐，但是为什么不把一些学习的内容（英语会话、生字和录下来的广播新闻等）放入你的 MP3 播放器呢？在国外，现在流行 Podcast，就是把一些可以用听来了解的信息，录入 MP3 播放器，在开车回家时听。无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划的拿出来做。

5) 找一个适合的环境。大学生如果在自己寝室实在无法专心，那就到图书馆去读书，那里既没有影响你的室友，也没有诱惑你的计算机和网络，众多的同学都在那种环境中学习，从而也会使你静下心来。

6) 制定短期时间规划表。示例短期时间规划表如表 1-2 所示。

表 1-2 短期时间规划表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7:00~8:00							
8:00~9:00							
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00							
19:00~20:00							
20:00~21:00							
21:00~22:00							
22:00~23:00							

时间管理小测试题：

下面的每个问题，请同学根据自己的实际情况，如实地给自己评分。计分方式为：选择“从不”为 0 分，选择“有时”记 1 分，选择“经常”记 2 分，选择“总是”记 3 分。

(1) 我在每学期、每周开始之前，都能为学习计划中的工作做些准备。

- (2) 凡是可交给别人去做的，我都交别人去做。
- (3) 我利用学习或工作进度表来书面规定工作任务与目标。
- (4) 我尽量一次性处理完毕每次作业、阅读。
- (5) 我每天列出一个应办事项清单，按重要顺序来排列，依次处理这些事情。
- (6) 我在学习期间尽量回避干扰电话、不速之客的来访，以及突然的约会。
- (7) 我试着按照生理节奏变动规律曲线来安排我的学习和工作。
- (8) 我的日程表留有回旋余地，以便应对突发事件。
- (9) 当其他人想占用我的时间，而我又必须处理更重要的事情时，我会说“不”。

结论：0~12分：你自己没有时间规划，总是让别人牵着鼻子走。

13~17分：你试图掌握自己的时间，却不能持之以恒。

18~22分：你的时间管理状况良好。

23~27分：你是值得学习的时间管理典范。

【测一测】心理适应能力自测问卷。

【指导语】下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并决定其与你实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三种备选答案中选出一个来。

(1) 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(2) 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(3) 在陌生人面前，我常无话可说，以至感到尴尬。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(4) 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(5) 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(6) 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(7) 越是人多的地方，我越感到紧张。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(8) 我的成绩多半不会比平时练习差。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (9) 全班同学都看着我，心都快跳出来了。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (10) 对他（她）有看法，我仍能同他（她）交往。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (11) 我做事情总有些不自在。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (12) 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (13) 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (14) 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (15) 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (16) 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (17) 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (18) 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (19) 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- (20) 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

【评分规则】

(1) 凡是单数号题（1, 3, 5, 7……），选“是”为-2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得2分。

(2) 凡是双数号题（2, 4, 6, 8……），选“是”得2分，选“无法肯定”得0分，选“不是”得-2分。

将各题的得分相加，即得总分。

【结果解释】

35~40分：心理适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分：心理适应能力良好。

17~28分：心理适应能力一般，当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常困惑，因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测式中得分较高，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习，虚心求教，加强锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。

第四节 心理调适能力

一、情绪与情感的概述

（一）情绪的概念

情绪是指人们在心理活动过程中对客观事物的态度和体验。对情绪的理解可以把握以下三点：

1. 情绪有其生理基础

在不同的情绪状态下，人的心律、血压、呼吸乃至人的内分泌、消化系统等，都会发生相应的变化。例如，人在焦虑状态下，会感到呼吸急促、心跳加快；而在愤怒状态下，则会出现面红耳赤等生理特征。

2. 情绪是一种内心感受和体验

人的不同情绪生理状态必然会反应在人的知觉上，从而形成人不同的内心感受和体验。如当面临着极度危险时，会产生毛骨悚然的恐惧；当自己的某些需要得到充分地满足时，会感到幸福愉快；在失去亲人时，会感到悲伤。