

致新生

所有美丽的风景
都在你的心中和手上



目 录

新生适应之学习篇.....	1
一、大学新生学习问题的常见不适应“症状”.....	1
二、如何适应大学的学习生活.....	3
新生适应之交往篇.....	8
一、大学新生常见的人际交往问题.....	8
二、新生人际交往中需要掌握的理论和方法.....	10
新生适应之情绪篇.....	16
一、大学新生常见的不良情绪.....	16
二、自我调整心态的小技巧.....	20
新生适应之生涯篇.....	24
一、与生涯规划相关的消极心态.....	24
二、大学生如何做职业生涯规划.....	26
三、时间管理.....	29



新生适应之学习篇

一、大学新生学习问题的常见不适应“症状”

案例 1：当“喂食式”变为“放养式”

对于许多新生来说，初进大学后最大的不适应就是教学方式的变化。高中时，老师都盯得很紧，不时地有这个测验那个考试，想不努力都难。但是进了大学，不常布置作业，老师也很少主动来关心自己的学习。面对这么宽松的学习方式，有些新生感到手足无措。

分析与应对：高中学习基本上是被动式的。大学则全然不同，自由支配的时间越来越多，成绩的好坏就全靠个人平时的学习态度。建议新生在确定所学课程后，为自己制订一个合理可行的学习目标与学习计划，并坚持按照计划进行学习，平时有问题主动请教老师。

案例 2：我不喜欢学校的课程安排

新生小王是一个对自己的未来很有计划的人，可如今看了课程表却发现学校的课程安排和他想的不太一样。比如他认为实践操作应当尽早开始，可课程安排却要到大三大四，想先行一步吧又觉得缺少专业的指导，想跟着学校走又觉得太晚了，该怎么办？

分析与应对：入学的第一、二年，学校都会先安排公共必修课程，专业课往往安排得比较靠后。大学的课程安排是每个学校根据自己的师资力量和育人目标来制定的，不太可能适合每个人。如果你有自己的学习计划，不妨先向学长学姐要一张课程表，看看感兴趣的课程是不是和自己的上课时间安排冲突，如果不冲突的话就可以提前去旁听。

案例 3：突然多了那么多时间，怎么安排

有些同学习惯了高中时每天时间被安排得满满的，上了大学，时间一下子宽裕很多，反而觉得不知所措，每天上完课之后如何处理大段的空余时间成了他们最头痛的问题。

分析与应对：大学学习的课程多，课时少，每天的上课密度也不一样，有时甚至会出现一天仅有 1、2 节课的情况。大量的空余时间决定了自主学习是大学里主要的学习方式。确立自己的学习目标、想从事什么职业、想成为什么样的人，然后根据目标制订学习计划。

小贴士：大学新生需要警惕“间歇（放松）心理”

高中时期高度紧张的生活体验是学子们终生难忘的。经过 3 年超负荷的拼搏，使身心能量过度透支，入学后也难恢复。再加上老师、家长和朋友为了激励他们考上大学，使很多新生产生“进大学等于享受”的错误观念。由于心理紧张系统解除，学习上无动力，行为上提不起劲，喘口气，歇歇脚的心理比较普遍。部分

同学滋生了对学习的厌倦情绪，整天沉湎于交朋友，认老乡，玩游戏，看小说，谈恋爱等活动中。

应对招数：高三紧张的学习之后，有一个休息阶段是很正常的，关键是要有意识地让自己早点调整过来。建议在“十·一”长假之后，给自己列一张计划表，将自修、休息、社团活动都安排好，这也能起到督促作用。



二、如何适应大学的学习生活

1、重新定位，理性进行自我评价

在中学里面，学习成绩的好坏，一直是学生自我评价的重要标准。然而，在大学里，评价人的标准并非是单一的学习成绩，能力特长更是在实际生活中衡量一个人素质水平的重要因素，并且后者有愈来愈重要的倾向。在“高手如云”的大学新班集体中，

可能由于学习方法或是心理压力的问题，使一些原来在中学成绩拔尖的大学新生原来的优势不复存在，甚至可能学习成绩会落后于一些高考成绩一般的同学。“天生我材必有用”、“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的长处和短处。因而，适当地调整对自己的希望值，接受“不完美”的自己，放松捆绑自己精神的绳索，有助于我们更好地找到自己在角色转变后的位置，以开朗的心情投入大学生活，从而得到更加丰富多采的人生感受。

2、加强自学，科学调整学习方法

进入大学后，以教师为主的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。在课堂听讲后，学生不仅要消理解课堂上学习的内容，而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。自学能力的高低成为影响学业成绩的最重要因素。所以，每位大学生都需要培养自己的自学能力，例如，能独立确定学习目标，对教师所讲内容提出质疑，查询有关文献，确定自修内容，将学习中的困惑表达出来与人探讨，写学习心得或学术论文等。此外，学习方法对学习结果的影响也是不言而喻的。由于大学老师注重思维的指导，所以许多学生一时难以适应。在心理咨询中心，一些大学新生心情沮丧、神态忧郁，主诉的内容多与学习上的挫折有关。究其原因，我们不难发现，承袭在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高，这在大学新生里是相当普遍的现象。尤其对那些高中阶段的学习尖子来说，这种挫折可能会造成自信心的丧失。因而，从旧的学习方法向新的学习方法过

渡，这是每个大学新生都必须经历的过程。尽早做好思想准备，就能较好地、顺利地度过这一阶段，少走弯路，减少心理压力，促进学业成绩的提高。

3、自我管理，制定合适的目标与计划

大学生要学会自我管理，其中很重要的一项就是目标管理。在高中阶段，学生以考上大学为唯一的学习目标，而进入大学后，许多学生由于外界压力与原有目标的消失，就会出现“不知为何而学”、“不知如何学”、“不知每日要做何事”等问题，表现为缺乏明确的学习目标

与动机、缺乏目标的规划与执行能力、学习兴趣低落、存在学习怠懈心理、缺乏自我控制力、主要精力分散于太多的杂事等问题。因而，大学新生早立志，明确学



习目的，树立正确的学习观，确立长远目标和短期目标是非常必要的。目标不仅能给我们方向，更能给我们源源不断的学习动力。在我们的“大学规划书”中不仅应有大学四年的总体目标，还需要有每个学期的学习、生活与工作的规划，例如对 CET-4、CET-6、

计算机证书的计划，自己在大学培养的能力的规划等。“凡事预则立，不预则废”，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，而不是到毕业时追悔莫及。制定目标与计划，首先要进行理性的自我评估，包括对自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式以及今后想从事的职业等内容；确立目标时，一要切合实际，不能定得过高，穷尽所有精力而不能达到显然是不行的；二是目标必须要有可操作性，容易实践，目标制定出来后马上着手实施；三是配合行动，“行动”这两个字最简单却最关键，缺少了这一环节，前面所做的一切也就失去了实际意义。

4、调整心态，应对考试焦虑

大学里考试科目多，内容杂，复习迎考任务重。因此，在临考前，许多同学便开始有了考试前的紧张焦虑等心理。发挥自己的正常水平，考出好成绩，是我们大学生的共同愿望。考试是大学生面临的主要应激源之一，对我们的身心健康有很大的影响。因此，学会正确对待考试，讲究考试的心理卫生，克服各种考试心理障碍，培养良好的应试能力，掌握一定的应试技巧，是非常重要的。

考试焦虑的产生是内因和外因相互作用的结果。外因来自于学校、家庭和社会，内因与个体的个性、抱负、早年经历、认知方式和心理承受能力等有关。学生的担忧主要表现在以下几个方面：担心不及格而影响未来的前途，担心辜负家人的期望、担心

准备不足等。要消除考试焦虑，首先，要改变对考试的不合理认知，明确考试只是衡量学习好坏的手段之一，考试成绩不能全面反映一个人的学习能力和知识水平，更不能决定一个人的前途和命运，不把考试成绩看得太重；其次，学会恰当地估计自己的能力，既相信自己的能力水平，又能实事求是，不作过高的期望，调整抱负水平，重视学习的过程而不是考试的结果；再次，认真学习和复习，平时学习做到刻苦勤奋，考试时就会充满信心，考前全面复习才能做到心中有数，胸有成竹；最后，还要注意劳逸结合。科学用脑，讲究方法，注意营养，劳逸结合，睡眠充足，维护神经系统的正常机能，保证充沛的精力、清醒的头脑和良好的身心状态，这是防止考试焦虑的有效途径。



新生适应之交往篇

人际交往是每个大学生在成长过程中都要面对的重要课题。交往给人们带来幸福、快乐、自信、勇气、适应、发展和创造力。随着时代的发展，大学生特别是新生越来越需要了解人际交往的法则、观点及新视角，并以此指引自己的人际交往行为，这将有助于度过和谐、快乐并且有所发展的大学生活。



一、大学新生常见的人际交往问题

人际关系是大学生特别关注的问题之一，许多大学新生表现出人际关系适应不良。在大学低年级学生中，大约有 30%至 50% 的同学感到人际关系不协调，他们会用自私、无聊来形容同学关系。因此，上网甚至网恋、逃跑回家，成为一些同学的选择。

1、追求人际交往的完美

一方面是期望自己能够左右逢源，处理好所有的人际交往，对自己在交往中没有处理好的问题感到非常苦恼；另一方面对别人的期望值过高，希望与人交往都能满足自己的要求，当自己友善的行为被同学误解或者没有得到预期的回报时，造成失望的心理。

2、交往中出现的心理问题

感到交往困难，由于交往能力有限、交往方法不妥当或某种个性缺陷，不能解决交往中的问题，致使交往不如人意，很少有成功的交往体验；不想交往，缺乏与人交往的愿望和兴趣，自我封闭，孤芳自赏，完全厌烦学校的人际关系；害怕交往，对交往特别敏感，不愿与人接触。

3、交往需要与自己经济能力之间的矛盾

一些大学生交往甚广，但由于大学生交往经济化趋向，交往中的花费日益增大，甚至可能承受不起。如果想不出解决的办法，会常常处于经济状况窘迫的状态中。大学生的经济不独立和高消费欲望会造成尖锐的矛盾冲突，成为大学生人际交往的一个重要的心理问题。

4、异性交往适应不良

除一般的交往问题外，大多数的交往障碍都是与异性交往的问题。“异性交往恐惧”是大学生常见的心理障碍。它并非是大学生排斥异性交往，相反，它展现了大学生异性交往的强烈欲求和现实交往效用不尽人意的强烈反差。例如，有一位男同学很想与女同学交往，但又怕见女同学，见到她们时就感到紧张、心跳加快、面红耳赤、难以自制。

二、新生人际交往中需要掌握的理论和方法

1、人际交往的四个法则

社会心理学家通过大量的实例研究得出结论，成功的人际交往一般要遵循四个法则。当我们在人际交往问题上产生适应不良时，同学们可以依据此法则核对交往行为是否因违反了某个法则而产生了问题。

(1) 向度法则

向度就是交往要有方向性。向度是交往是否有益的前提。与哪些人交往对自己的生活、学习有帮助；与哪些人交往能获得精神上的享受；与哪些人交往容易和睦相处；哪些人值得交往，而哪些人又不值得交往，这些都必须有一个大概的选择，从而避免交往的盲目性。

(2) 广度法则

广度就是交往的范围。交往面不是越广越好，它要受到性格、环境等各种因素的影响。对于具体的个人而言，交往的广度尽量根据自己的工作性质、业余爱好、性格特征来界定，特别是结合自己的工作、学习和业余活动来界定交往广度，有利于提高社交的质量。

(3) 深度法则

深度就是交往的程度。反映在不同的人保持不同的人际距离，探讨不同程度的话题上，交往深度受到双方的开放程度、接纳程度和欣赏程度影响。

(4) 适度法则

适度，可以说是一个人社交是否成熟的重要标志。包含两个含义：一方面是交往的时间要适度。另一方面是异性朋友间要把握爱情与友谊的界限。



2、摆脱“不行”

一些大学新生进入到新的环境，有些甚至是从远方来到当地

学习，面对新的老师和同学，会在交往中产生羞怯感甚至恐惧感，不经意间给自己的交往行为设定了不少的“不行”，同学们能够认识自己的恐惧心理，借由一些方法冲破这些心理限制。

（1）消除对他人的恐惧感

心理学家列举了几种代表性的对人恐惧感：

赤面恐惧感。一见生人，脸就红。

发臭恐惧感。总认为自己的哪个部位如口腔、腋窝、脚发臭，而不敢站在别人面前，实际并没有发臭。

视线恐惧感。既害怕被别人注视，也总以为自己看对方好像引起别人的反感，因此既怕被人注视，也不敢注视别人。

貌丑恐惧感。总以为自己容貌丑陋，见人就低头。

害怕见人的人，是个只注意对方、感情细腻、腼腆型的人。需要建立自信，降低他人评价对自己的影响程度，提升更强大的内在力量。

（2）战胜羞怯心理

要有针对性地采取一些办法：

①如果害怕见生人，那么：

——径直迎着别人走上去，心里就想着他欠了你的钱。

训练自己盯住对方的鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛。

②如果害怕在众人面前说话，那么：

在喧哗的人群中大声说话，声音宏亮，让人在喧哗中也能听到。

背诵几篇著名的演讲稿，然后独自大声地演讲。

③如果害怕见到地位较高的人，那么：

设法参加有大人物出席的活动，消除心中的神秘感，增强自信。与地位较高的人会面前，先预设几个话题，使自己在与他会面过程中滔滔不绝，不会冷场，下次就不会再发怵了。

战胜羞怯心理的方法很多，自己可以不断设置。

（3）多想想自己的长处

①了解自己的主要长处。请几个朋友帮忙寻找优点，这些人是你所敬重的，也是会对你说出客观评价的。

②在每个优点下，写上一个成功者的名字，而且这些人都是你所了解或钦佩的。

（4）做点“白日梦”

这是一种增强自信心的方式。当想象在“白日梦”中以成功者的姿态出现，或达到某种近期目标时，会体会到成功的喜悦，有助于增加信心。

有人设计了这样一种做“白日梦”的方法：

第一步，想象自己是某家公司的老板，正坐在豪华的办公室或会议室，对手下的一批管理人员训话。他们专心致志，聆听着你的每一句话，而现实中的你确实在说着某些话。

第二步，闭上眼睛，全身放松，尽可能地在脑子构想上述情景，使你作为老板的形象进一步具体化或者说视觉化，你以怎样的语气说话，用什么样的手势、表情，如何发脾气等，像是在脑

中放一部电影，而那主角正是你。这样持续十分钟，眼睛始终闭着。持续一段时间的“形象化预想”联系，可以使某些态度或行为发生变化，变得比较果断，轻松或热情。原因在于在内心构建了更有力量的自我形象。

3、学会关心他人

一些大学生出现交往上的障碍，缘于只会关心自己，而不善于关心他人。但在人与人互动的生活空间里，在大学生的发展阶段上，自觉关心人的行为是一个青年成熟的表现。这里有九种关心人的方式：



生日问候——记住别人的生日，在过生日的方式上，可以产生出各种浪漫情景，加深人与人之间的感情。

生病问候——人在生病时，情感比较容易脆弱，他人的关心慰问就像是一帖良药，令人难忘。

特别纪念日问候——刻意记住某人的特殊日子，送上你的关心，是表明你在乎他人的最好行动。选择什么日子问候，这要看你朋友看重的这些日益有什么样的意义，你对他人的理解是否到位，这是一种互相达成默契的交际方式。

困难时给予支持——最难得的友谊往往表现在他人正处在困难时期所给予的支持。除了真诚，也需要你拿出智慧、助人的技能（如倾听、同感）、足够的耐心和相应的行动。

为他人的福祉出谋划策——设身处地为他人着想，为他人的幸福而挖掘你的智慧，出些好主意、提供好信息，让他人因为你的注意而获得收益，因为你的建议而避免徒劳。

理解他人的需求——不可置疑的一点是我们每个人都需要别人理解自己，特别在自己有某些短暂的、特别的内在需求时，回应这样的需求需要你的人际敏感度，只有理解了他人的需求，才可能有合适的回应。

欢迎和欢送——无论在怎样的场合，只要有新的伙伴出现，都要对他表示欢迎，把他介绍给大家，表达的是你对他的尊重。在正式场合，还要特别讲究欢迎的形式。在欢送的时候也同样要表达你对他的重视，必要时可以送上纪念品。

支持他人实现愿望——在他人的期望过程中助上一臂之力是表达你关心的最佳途径。例如有人希望自己游泳达标，但是缺少陪练，你不妨把自己的锻炼时间与此一致等。

随时伸出你的手——生活中的许多场合许多时候会发生一些小问题，需要你的举手之劳。例如忙于给大家拍照的人，需要你帮他撑开三脚架等。如果你对这些事的行为反应很快，这是你善于关注他人的好习惯，也是赢得众人欣赏的亮点。

新生适应之情绪篇

一、大学新生常见的不良情绪

1、自卑

自卑是个体由于某种原因（生理的或心理的缺陷，或其他原因）而产生的对自我认识的一种消极的情绪体验，表现为对自己能力或品质评价过低，怀疑自己，看不起自己，担心自己失去他人尊重的心理状态。

从中学来到大学，参照群体发生了变化，曾经在中学时很优秀、很拔尖的学生，赞许的眼光、欣赏的话语时时环绕在周围，但到了大学以后，在一个更优秀的群体里，自己变得很不起眼、不受关注，自卑情绪极易产生。而且他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇。具有自卑感的大学生往往对自己的不足和别人的评价过于敏感，他们常从他人的言行中“寻找、发现”于己不利的评价。有些学生看到别人多才多艺或有所特长，便觉得自己一无是处，事事不如人；还有些同学因为身材矮小或长得不够好看，便不愿在公众面前展现自己；当然还有更多的人因为学习成绩不再名列前茅而开始怀疑自己。

2、焦虑

焦虑是一种复杂的综合性的负性情绪，是人们在生活中预感到一些可怕的、可能造成危险的、或者需要付出努力和代价的事

物将要来临，而又感到自己对此无法采取有效措施加以预防和解决，表现出忧虑和不安，担心和恐慌。



大学生活的最初阶段极易由于生活、学习、人际等多方面的不适应产生焦虑心理。生活方面的不适应包括对生活环境、生活方式、生活习惯等的不适应，往往表现出不适应学校水土和饮食方面的差异以及气候、语言环境与作息时间的变化等。独生子女新生往往形成以自己为圆心的生活模式，习惯接受别人的关怀和照顾，生活的主动性和自理能力较差，有些人缺乏独立生活能力，失去父母照顾之后生活上无法自理；有些人开支无计划，时常出现“经济危机”；有些人每天循环往复于三点一线（宿舍—教室—食堂），面对丰富多彩、目不暇接的校园文化生活无所适从。

有些同学不习惯集体生活，不知如何与来自不同家庭、不同

社会背景的人相处。大学新生在中学阶段一般都有自己稳定的交际圈。中学里的人际关系要简单些，一心只读“圣贤书”，而大学的交往是广泛的，有同学、同乡、师生、异性、社会活动团体等。处于青春期的大学新生，有着强烈的自尊、认同和归属的需要，非常渴望从朋友中获得感情的共鸣，渴望与人交流，但往往由于青春期的闭锁心理，自我保护意识比较强，同学之间交往较谨慎，当 they 与大学里面的新同学接触时，总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。不少学生涉世不深，社会阅历浅，不是交往范围狭窄，就是不能与人坦诚相待、开诚布公地交流思想。

在遇到上述种种问题时，新生们常常束手无策，郁郁寡欢，致使有的学生出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。

3、抑郁

抑郁情绪是一种特殊的心境，以低沉、灰暗为情感基调，人人都曾体验过，可从轻度心情烦闷、消沉、苦恼到重度的悲观、绝望，抑郁情绪，对大多数人来说它会短时出现、时过境迁，但也有少数人可能长期处于抑郁状态而导致抑郁症。

理想与现实的落差是抑郁产生的主要原因之一。在进入大学前，许多学生想象的大学都是校园风景如画，教室宽敞明亮，师生团结友爱，处处欢歌笑语，充满诗情画意。然而，进入大学，经过短暂的兴奋期之后，这些学生却发现现实中的大学并非自己想像的那么完美。有的学生感到自己所考上的大学与自己梦想的

大学相去甚远；有的学生因为自己的高考失利，或是填报志愿时受到老师、家长的左右，所上大学并非自己所愿；有的学生对自己所学的专业不甚了解，或者根本就不是自己选择的，因而没兴趣，也学不进去。这些理想与现实的落差，致使一些学生常常怅然若失，忧心忡忡，情绪低落，感到前途渺茫，困惑失望，从而形成失落心理。

高考之后
目标的丧失是
抑郁产生的另
一因素。有些
大学新生形容
中学阶段的生
活“就像在黎
明前漆黑一片
的隧道中赛



跑”，高考就是前方那一盏最明亮的灯，同学们你追我赶地向着这一目标奔跑，虽身心疲惫但目标十分明确，因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后，天虽已大亮，但高考这盏明灯却也熄灭了，生活中也就失却了目标和动力，周围全然一片陌生的景观，大学生活反倒显得失落和茫然。原本以为大学是人间天堂的新生们，本以为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒窗苦读，没有想到到了大学，仍然要面临繁重的功课，这让他们不知所措。高考目标实现后，许多学生失去了奋斗目标和外界推

力，他们以往学习上的被动心理明显表现出来，如目标模糊，动力减弱，对“为什么学”、“学什么”、“将来做什么”等现实问题没有深入的思考和明确的定位。在高层次目标尚未建立之前常出现情绪低落、彷徨迷失，这一现象在大一新生中并不鲜见。

大学生活的不适应，学业、人际等方面造成的挫败感与无力感，也会引起部分心理脆弱新生的抑郁情绪。

二、自我调整心态的小技巧

1、重新全面审视自我，调整合理期望值

以往成绩是不是自己自信的唯一源泉呢？如果是的话，现在是全方位重新认识自我的时候了。高考前学习成绩的好坏是衡量一个学生能力高低的主要指标，而进入大学后，专业成绩不再是唯一标准，取而代之的是每个人自身的全面素质和综合能力，包括问题解决能力、人际交往能力、组织协调能力等。

新生首先要放弃原有的心理优越感，逐步接受已成为普通一员的事实，接纳自我从头开始，然后对自己进行一个全面而客观的评估，明确自己的优势和不足。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。

在认识、评价自我时，既不要把个人的境遇、发展、前途想象得过于完美，也不要低估自己的才智和工作能力。需要合理调整的还包括对心目中理想大学的期望值，只有回归到现实中才能

减少理想大学与现实大学间的冲突而导致的心理落差和失衡，才能进行合理而正确的重新定位。

2、明确适合自己的目标，制定切实可行的计划

“该怎样度过大学生活？”、“上大学是为了什么？”、“大学毕业以后干什么？”有这类迷茫感的新生不在少数。新生在入学熟悉环境之后，很重要的一步就是确立明确的目标，不仅仅需要一个“大”理想，更需要一套目标体系，制定一系列切实可行的成长计划，除学业外，还包括个人修养、体育锻炼、兴趣发展等方面的内容。有了明确的目标，就有了行动的驱动力，这会让人

自觉抵制周围诱惑，克服生活中遇到的各种困难。在你思考和回答了“我想成为一个什么样的人”、“生活中什么对我来说最重要”这些基



本的问题之后，还要结合现状，正确认识、评价自己，根据自己的能力、兴趣、性格特征和环境条件等，设计自己实现人生价值的具体目标，同时考虑到它的可实现性，并将它分解为可以一步步实现的小目标，要多订一些近期目标，少订长远目标。

3、以开放的姿态广交朋友，以包容的心态善待他人

大学生行为目标的多元化，彼此个性特征的多样化，导致大学人际交往的复杂性。而归属感和安全感的需要也时时在新生心中。人际间良好关系的建



立离不开良好的人际沟通，良好的人际沟通是开启人与人之间心灵沟通的钥匙，是化解人们之间误解和冲突的宝剑，是增进人与人之间感情的润滑剂。面对复杂的人际关系，新生可以以开放的心态看待彼此之间的差异，坚持真诚待人、宽容待人、平等待人等原则，相互尊重理解，彼此信任坦诚，大胆热情地与人交往，积极主动地参加集体活动，扩大自己的交往范围，相信一定可以建立良好的人际关系，尽快摆脱“寂寞感”和“孤独感”。

在与同学交往时，不要总是批评、指责别人，而应真诚地赞扬和欣赏别人。如果一定要批评人，也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。交谈中要善于倾听别人的讲话，体现对他人的尊重，无形中就会满足对方自尊心的需求，赢得对方的好感，可以加深彼此的感情。与同学发生不快或冲突时，多多

换位思考，控制自己的情绪，用适当的方式把自己的意见说出来，与他人开诚布公地交流，让思想情感得到及时沟通和表达。

4、多多寻找社会支持，学会处理不良情绪

在适应大学生活的过程中，难免会遇到矛盾冲突以及其他事件，产生不良情绪。找老师、同学、朋友倾诉积郁的情绪，是进行情绪调节的好办法。这样，一方面可以使不良情绪得到发泄，另一方面在你倾诉烦恼的过程中，可以得到更多的情感支持和理解，并能获得认识问题和解决问题的新启示、新思路，增强自己克服困难的勇气。注意培养和发展自己的兴趣爱好，在不开心的时候干些自己喜欢的事情，如听听音乐、打打球等，也能够让注意力从不良情绪中转移开来，逐渐平复自己的心绪。如果能将情绪波动激起的能量引导到提升自己、发展自己的方面上去，使不良情绪得以升华，则是处理情绪的另一更高境界。例如，把因考试失利而产生的不良情绪升华为激励自己努力学习的动力；把对自己外貌的不满意升华为全面发展自己、增长才干、增长知识方面来；把由于失恋而产生的不良情绪升华为更加刻苦地学习，以自己的博学多才去寻求真正的爱情。

新生适应之生涯篇

一、与生涯规划相关的消极心态

1. 失落心理

这是一种对自己某种行为后果或境遇与预期相差甚远而感到失望的一种消极心态。其产生与两种因素有关：

(1) 感到学校或专业不理想

这是一种较普遍存在的、影响新生情绪的消极心理。自认为未考好或志愿未填好。产生对高考结果的失落。上此学校是一种无奈，是抱着权宜之计上学。带着沮丧、遗憾、无奈等复杂情绪入学，也在考虑退学或转系的意念，更谈不上学习的目标与动力了。由于对录取学校所学专业不接纳、不认同，导致对前途的茫然、失望，心理上的抵触情绪和失落感比较严重。此外，因为很多学生和家長在填志愿时对所报专业只是望文生义，来到大学后，才发现原来心仪的专业与自己想象中的就业前景和兴趣完全对不上。于是感到前途暗淡，心灰意冷，出现学习动力的“真空带”。有些入学时成绩非常优秀的学生，就因为钻不出这个牛角尖，最后的成绩几乎让他不能正常毕业。

(2) 所上大学与理想中的大学差距太大

由于入学前将大学生活过分理想化，把大学生活想象的浪漫、神秘和多姿多彩；另外对所上学校优势的不了解。入学后发现或感到并非完全如此，现实的生活与想象中的差距也使得他

们产生了很大的心理落差，他们往往是从校园环境等表现现象得出结论。过高的期望值与大学的现实生活反差较大，导致部分新生入学出现情绪波动和失落。



2. 茫然心理

由目标缺乏所致，故也可称之为“目标缺乏症”。因为目标具有动力、导向和激励作用，中学阶段奋斗目标非常明确与强烈，即一切围绕高考而拼搏。面临严峻的升学压力，每个学生的生活都是高效、专注、充实的，个体的潜能被最大限度挖掘。考入大学后实现了目标，如不及时建构新的目标，就会导致目标丧失。有的新生入学初期新的人生目标尚未确立，出现目标的丢失和理想真空，动机缺乏，意志减退，导致行为懒散。

二、 大学生如何做职业生涯规划

相当多的大学生生涯探索不足，且无明确的生涯发展目标，他们非常茫然、彷徨，甚至影响到专业知识的学习，从懵懂的少年到懵懂的社会人，表现为学校适应和社会适应不良。大学作为大学生职业生涯规划的第一站，大学生在这里该如何对自己的职业生涯进行规划呢？可以考虑以下几个步骤：

1、 确定志向

志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。俗话说：志不立，天下无可成之事。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以，在制定生涯规划时，首先要确立志向，这是制定职业生涯规划的关键，也是职业生涯中最重要的一点。

2、 自我评估

自我评估的目的是认识自己、了解自己。因为只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式方法和道德水准等。

3、职业生涯机会的评估

职业生涯机会的评估，主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。环境因素主要包括组织环境、政治环境、社会环境及经济环境。每一个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境便无法生存和成长。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利的条件与不利的条件等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，职业生涯规划才具有实际意义。

4、职业的选择

职业选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败，因此，职业选择对人生事业发展十分重要。如何才能选择正确的职业呢？至少应考虑以下几点：

- (1) 性格与职业的匹配；
- (2) 兴趣与职业的匹配；
- (3) 能力与职业的匹配；
- (4) 内外环境与职业相适应。

5、职业生涯路线的选择

在职业确定后，往哪一路线发展，此时要作出选择：是向行

政管理路线发展，还是向专业技术路线发展……由于发展路线不同，对职业发展的要求也不相同。因此，在职业生涯规划中，需作出抉择，以便自己的学习、工作以及各种行动措施沿着自己的职业生涯路线或预定的方向前进。职业生涯路线的选择需考虑以下三个问题：

(1) 我想往哪一路线发展？

(2) 我能往哪一路线发展？

(3) 我可以往哪一路线发展？

对以上三个问题，进行综合分析，以此确定自己的最佳职业生涯路线。

6、设定职业生涯目标

职业生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，视野茫茫，没有方向，不知道自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向。目标犹如海洋中的灯塔，引导自己避开险礁暗石，走向成功。

目标的设定是继职业选择、职业生涯路线选择后，对人生目标做出的抉择，是以自己的才能、性格、兴趣、资源等信息为依据的。目标通常分短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。短期目标一般为一至二年，短期目标又分为日目标、周目标、月目标、年目标；中期目标一般为三至五年；长期目标一般为五至十年。

7、制定行动计划与措施

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施来提高你的工作效率；在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能来提高你的业务能力；在潜能开发方面，你将采取什么措施等，都要有具体的计划与明确的方法，以便于定时检查。

8、评估与回馈

俗话说：计划赶不上变化。影响职业生涯规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的则难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就需要不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯规划路线的选择；人生目标的修正；实施方法与计划的变更等。

三、时间管理

时间管理不是要把所有事情做完，而是更有效的运用时间。时间管理的目的除了要决定你该做些什么事情之外，另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做；时间管理不是完全的掌控，而是降低变动性，时间管理最重要的功能是透过事先的规划，做为一种提醒与指引。我们常运用自己所熟悉或直觉想到的方法做事，但事实上，这并不是最有效率的方法。完成一件事情，可



以有许多方法，重点在于你能否找出最快速的方法。不要毫不考虑地就直接做了，先花几分钟的时间衡量一下，有什么方法可以更有效率地完成事情？

时间的帕金森定理表明工作会自动地膨胀占满所有可用的时间；80 / 20 原则表明应该把最佳的时间用在最重要的时间上，所谓“好钢用在刀刃上”。时间管理是个人财富之源，“时间就是金钱”的观念早已深入人心，而对于处在高校中的学生来讲，做好时间管理不仅意味着丰厚的经济利益，更能令自己的学业突飞猛进。保持焦点，一次只做一件事情，一个时期只有一个重点。聪明人要学会抓住重点，远离琐碎。

在我们学生的实际生活中，浪费时间的症状主要表现为办事拖拉、打牌和打游戏、连续看小说、电话聊天、长时间 QQ、经常性喝酒聚餐、闲谈聊天、犹豫不前、没目标、不考虑轻重缓急、凭记忆办事等等。鉴于更好地适应以后工作的压力和外部的竞争状况，在学校里学会有效地管理时间对我们大学生来说十分重要。在管理个人的时间过程中应注意以下几点：

对学习和工作事先作计划。每天、每周给自己定学习和工作计划和目标，对所学的和感兴趣的知识进行系统学习和记录，一般是当时作出记录，不得已的情况下可事后回忆补记，尽量做到事前控制；应准备一个待办事项清单、时间记录本或效率手册，以备分析检查或查阅待办事项；在宿舍的台历或记事本上，标注当天或预定的学习与工作计划，以备遗忘，也可在电脑系统或电子记事本设置发声装置以便及时提醒；设身处地考虑自己是否浪费别人时间，或对别人有无帮助，如情况消极应及时纠正。如一项工作别人做得更好或更合适去做，则应及时转交他人。根据个人生活规律，选择每天精力最充沛、思想最集中的时间，去处理最重要的事情，如背单词，做练习。这会达到事半功倍的效果。克服“办事拖延”的陋习，推行一种“限时办事制”，规定在限定时间内（如4小时、8小时、当天）将学习或工作办完；将一些不太重要的事集中起来办或联办。

现在就做。许多人习惯于“等候好情绪”，即花费很多时间以“进入状态”，却不知状态是干出来而非等出来的，最佳时机是需要把握的。请记住，栽一棵树的最好的时间是20年前，第二个最好的时间是现在，手中的鸟比林中的鸟更有效。

学会说“不”。计划赶不上变化是经常遇到的情况，确实有很多时候自己原本已安排好了计划，但是经常会临时出现一些

变化。例如，朋友拉你打牌或喝酒，会占用你大部分自由时间，在这种情况下，要学会恰当地拒绝，这是时间管理中的摆脱变化和纠缠的一种很有效的方法。但是拒绝时要讲究技巧，不宜直截了当，而要委婉，用他人觉得确实是合理的理由来拒绝。要学会限制时间，不仅是给自己，也是给别人。不要被无聊的人和无关重要的事缠住，也不要在不必要的地方逗留太久，不要将整块的时间拆散。一个人只有学会说“不”，他才会得到真正的自由。同时也要避开高峰，如避免在高峰期乘车、购物、进餐，可以节省许多时间。

时间价值观念。避免“一分钱智慧，几小时愚蠢”的事例，如为省几元钱而花几小时在淘宝上反复比较，或为了小赠品与卖家费半天口舌等，都是极不划算的。对待时间，就要像对待经营一样，时刻要有一个“成本和价值”的观念，要注重时间的机会成本，使时间产生的价值最大化。

积极休闲。不同的休闲会带来不同的结果。积极的休闲应该有利于身心的放松、精神的陶冶和人际的交流，有利于提高办事效率；而且随着经济和生活水平的发展，一些休闲性的活动也能放松性的解决问题，如通过打篮球、网球等共同爱好来结识不同的朋友也能提高办事效率。

积少成多。生活中有许多零碎的时间很不为人注意，其实这些时间虽短，但却可以充分利用起来做一些事情。比如等车的时间可以用来思考下一步的工作，翻翻报纸乃至记几个单词；运动时可回想遇到困难的事会急待解决的事等等。在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的“竞技状态”，从而大大提高工作效率。

搁置的哲学。不要固执于解决不了的问题，可以把问题记下来，让潜意识和时间去解决它们。这就有点像踢足球，左路打不开，就试试右路，总之，尽量不要“钻牛角尖”。不要开展无谓的争论，不仅影响情绪和人际关系，而且还会浪费大量时间，到头来还往往解决不了什么问题。说得越多，做得越少，聪明人在别人喋喋不休或面红耳赤时常常已走出了很远的距离。

要很好地完成学习和工作就必须善于利用自己的时间。学习和工作是无限的，时间却是有限的。时间是最宝贵的财富。没有时间，计划再好，目标再高，能力再强，也是空的。时间是如此宝贵，但它又是最有伸缩性的，它可以一瞬即逝，也可以发挥最大的效力，时间就是潜在的资本。充分合理地利用每个可利用的时间，压缩时间的流程，使时间价值最大化。

祝大学生活的每一天都有好心情!

没有人比你更在乎自己的学习与生活，“让大学生活对自己有价值”是你的责任。大学生活是一段成长的经历，成长是快乐的，但也会有许多成长中的烦恼，如果你在大学生活中有任何的心理困惑，你都可以与我们联系。祝学习顺利、生活愉快!

上海大学心理辅导中心



上海大学心理辅导中心

中心简介

上海大学学生心理辅导中心成立于 1997 年 5 月，率先在上海高校系统确立了有利于专业化发展的机构运作模式，目前中心有 14 名专兼职心理老师，均具备国家认可的从事心理咨询工作的专业资质，并开展心理咨询工作多年，具有丰富的经验。同学有任何方面的心理困惑都请与我们联系，我们将为同学们提供免费的心理咨询服务。

联系我们

联系电话：66133520 66136806

中心网址：上海大学主页→校园生活→校园文化→心理辅导中心

咨询地点：宝山校区：教学楼 B 楼 612、610 室

延长校区：M8 楼

嘉定校区：综合楼 421 室

咨询时间：宝山校区 周一至周四下午 13:00—16:30


周五上午 9:00—11:00 下午 13:00—14:00

延长校区 周四全天 9:00—16:30

嘉定校区 周四下午 13:00—16:30

服务项目

- ✚ 如何培养自我管理的能力？
- ✚ 如何增加自我了解的方法？
- ✚ 如何解决情感问题的困扰？
- ✚ 如何处理紧张焦虑的情绪？
- ✚ 如何增加人际交往的魅力？
- ✚



上海大学南区朋辈工作室

欢迎关注新浪微博和人人“上大南区朋辈工作室”。

我们在南区朋辈工作室守候！在这里我们可以相识相伴，共同成长！

期待你的加入！



上海大学
心理辅导中心 制作