

青少年心理健康知识手册（大全五篇）

第一篇：青少年心理健康知识手册

青少年心理健康知识手册

80年代，联合国卫生组织给健康下了一个新的定义：“什么叫健康？健康不仅仅是没有疾病，它包括身体健康、心理健康、交往健康和道德健康。”就是说，如果一个人身体上没有什么病，但心理上不健康，心理素质不好，或者他对社会适应不好，那么仍然不能称为健康。青少年由于生理、心理方面变化比较快，心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖、文化知识及社会经验的不足等，很容易产生不健康的心理，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，导致心理问题或心理疾病，因而更容易产生心理障碍。

世界卫生组织公布的一份统计数据显示，19%的少年儿童自杀的原因是害怕受到惩罚，18%患有心理疾病，有心理障碍的少儿最容易诱发自杀。相关资料表明，我国青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出，有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的16%以上。更为严重的是，一份调查显示曾有自杀念头的学生占被调查者的10.9%，曾做好自杀准备的学生占4%。

通过国内大量调研资料表明，心理障碍已成为青少年身心健康头号大敌。而我们的家庭是与学生成长密不可分的，而恰恰很多家长对子女的心理健康教育尚是一片空白。很多望子成龙，望女成凤的父母只重视子女的学业成绩，只关心子女的身体健康，存在着重智轻德，重身体锻炼轻心里保健的误区。个别家庭，不仅不能意识到孩子的心里需要，而且面对子女的反常行为往往采取粗暴简单的教育方式；有的父母则在孩子成长中所面临的各种生理，心理问题时不能及时地给予指导和帮助，导致子女产生心理障碍。例如：考试焦虑症

[个案]“我现在一拿到试卷，脑子里就一片空白。”小莉从小成绩优异，可进入初三后，成绩一降再降，一心想考重点高中的她一直都

在自我加压的情绪下紧张学习。总复习开始后，她每次拿到试卷，脑子里就一片空白，数理化公式忘得精光，以前会做的题现在也不会做了。她说：“我觉得自己无颜面对父母，还不如死了算了。”

[应对]每个学生都有考试焦虑症，只是程度因人而异，显然小莉是得了典型的考试焦虑症。这时，老师和家长的耐心鼓励很重要。家长应该先接纳孩子的紧张焦虑，听孩子说说他的担心与不安，为他减压。孩子也可以找一个亲密朋友，把种种委屈都发泄出来。强迫症

[个案]自从进入中三后，琳琳觉得学习比以前更紧张了，可是她回到家的第一件事却是要将家里所有的东西进行整理、归类。做完了这些事后，才能集中思想做作业。有时放好的东西又会再拿出来重新放。这样的事总要重复几次，最终必须做到全部让自己认可，才终止这一行为。这花费了琳琳许多宝贵的时间，为此她感到很烦恼，但她表示，自己也控制不住自己。

[应对]一般来说强迫症的背后都有一个潜在的原因，比如父母追求完美，对孩子要求很高等等。如果家长发现孩子经常发呆、做功课特别慢、咬指甲、耸肩膀等就得注意了，这很有可能是强迫症的前兆，这时家长要注意观察孩子，了解一下孩子这么做的原因，并及早带孩子去看医生。恋爱受挫 [个案]瘦高、文弱的小杨从初二开始就对同桌女同学产生了好感，买雪糕总是买两支，有新书主动借给人家，晚上放学还护送同桌回家。学期结束时，小杨便兴奋地提出“发展恋爱关系”，同桌却说他“歪心眼”，并让老师给调了座位。被拒绝后，小杨产生了强迫性思维：“她为什么不喜欢我呢？我长得太瘦弱？我对她还不够好？”终日胡思乱想，使他的成绩不断下降，终于有一天，他选择了轻生。

[应对]青少年的心理发展和生理发育往往是不同步的，因而恋爱受挫往往使他们心灰意冷，这时候心理承受力差的就容易产生心理疾病。因此对恋爱受挫的青少年，家长和老师应当及早发觉，并予以正确的引导和无微不至的关怀。学习障碍

[个案]小丽今年刚刚入学，可是父母却发现孩子写作业时十分粗心，经常多一撇少一捺，把答案写错。一次试卷发下来，父母发现

中间竟然漏做了很多题，而小丽却说自己根本没看见这些题，父母觉得孩子学习态度有问题，故意不肯做题。[应对]专家指出，小丽其实是有书写障碍。一般这类患者的眼睛似乎与别人的不一样，好像“懒惰的眼睛”，会漏掉许多明显的信息，表现在学习时视而不见，可以把整个题丢掉，事后却说自己没看见这道题。这种孩子最易受到老师和家长的误解，其实这是一种特殊的学习能力障碍。只有进行有关的视知觉训练才能见成效。类似与这样的例子还有很多很多，想在此说明的是，对于望子成龙，望女成凤的家教心态可以理解。但事实上很多家长对子女的教育与学习要求超过了子女的生理和心理承受限度。并且，当孩子达不到预期的目的（如考试没有考好）时，“恨铁不成钢”的父母总是更加责难孩子不认真，不努力，甚至打骂孩子。结果造成的恶果是：子女怕学习，行为习惯也不好；在学校与同学关系不好，对老师的教育反感；在家里与父母的关系更是一团糟。有些学生因此形成恶性循环，最终学习成绩一落千丈，与家长最初的愿望背道而驰。

那我们家长应该怎样关注和面对孩子的心里健康状况呢？青少年心理健康问题的影响因素一般来说，主要是环境因素、学校因素、社会因素、青少年自身因素、人格类型。针对青少年心理健康问题要着重培养孩子六种能力远离心理疾病。首先：了解自身特点，培养自我认识能力。

孩子往往对自己的长处和短处不了解，对自己的个性和特点不认识，对自己能做什么、适合做什么不清楚，对将来的目标心中无数。多数情况下是家长和老师让干什么就干什么，更有的孩子只是看到自己的缺点，对自己的所谓“短处”产生自卑心理。如果对自己没有一个正确的认识和客观的评价，在遇到挫折和竞争的时候，容易产生心理失衡。因此，要让他们明白每个人身上都有优点和不足，只有看到自己的长处才能培养乐观健全的个性。即使对成年人来说，正确地认识自我也非易事，所以，首先要懂得客观评价自己，有客观明确的生活目标，不苛求自己去做做不到的事情，这样才能在快乐的情绪中循序渐进，健康成长。

其次：学会倾听和表达，培养良好人际交往能力

认真倾听他人谈话和意见，使用恰当的语言同他人交流和沟通思想，这种“听”和“说”的技能是人际交往的重要环节。一些孩子往往在与人交流时，不注意分阶段的讲话或表现出不耐烦和不理睬，使人感到不尊重他人？还有些孩子不愿意讲自己的心理话，表达自己的时候缺乏自然坦诚的态度，妨碍了与人的沟通，有快乐的事不能同他人分享，有烦恼的事不能同他人分担。这样，由于长期听不进来，说不出去，容易把自己封闭在一个小天地里，造成独来独往，孤僻苦闷或固执偏激成为不受欢迎的人。大人要帮他们在与人交往时恰当地运用言语和非言语进行自我表达，表达自己的观点、愿望和需求，避免误解和猜疑，形成良好的人际关系，结交到更多的朋友，也使他们懂得要对人采取和睦相处、友好对待、克己让人的态度，对人际交流出现的问题和矛盾，采取宽容、公平、有理有节的处理方式。尊重他人、相信他人，在人与人的彼此支持和鼓励中健康成长。第三：认识情绪，培养缓解压力的能力

青少年由于生活经验不足、承受能力有限等原因，对自己的情绪有时难以把握，在遇到困难和矛盾的时候可能不会调整和控制自己的情绪，造成许多的烦恼和冲突，而长期的情绪压抑更是精神疾病的基础。因此，要培养他们学会缓解精神压力，尤其是对一些情绪压抑的事，要教育他们懂得学会宣泄和放松，这样才能保持心理平衡和良好的心态，不仅从心情上得到愉快，而且在遇到困难时有能力做出冷静的处理。第四：理解支持他人，培养换位思考能力

在独生子女的家庭，孩子容易受到家长过多的呵护，导致一些青少年往往只关心自己眼前的学习和生活，对他人漠不关心。在这种时候，应培养他们懂得什么叫理解，什么叫爱心，在这当中，将心比心，设身处地地站在对方的立场和角度上，换位思考能力的培养就显得十分重要。帮助和支持他人是一种付出，但却在这种付出中获得了“乐”，这是我们培养青少年快乐心情、健康行为极其重要的一个环节。第五：有效解决问题，培养应对能力

每个青少年都生活在社会中，生活在父母、亲戚、老师、同学和

朋友等许多人中，即使在非常和睦的家庭，也会遇到一些矛盾和冲突。怎样有效地解决这种冲突，需要学会应对的技巧和方法。对于青少年来说，他们往往缺乏应对的态度和办法，不知道从什么地方着手解决问题，这样容易产生苦闷、难过、恐慌等心理问题，长此以往，将使他们处于抑郁、焦虑之中。因此，应该教育和训练他们解决问题的能力，培养他们应对的技巧，帮助他们认识问题出现和存在的客观性，帮助他们寻求解决问题的突破口和方法步骤，要讨论、要协商、要探讨、要尝试。使他们学会主动地适应环境，尽快地从遇到的问题中解脱出来。在解决问题中成长，在解决问题中一步一个脚印地前进。第六：避免攻击性言行，培养自律能力

青少年之间容易因一点小事产生磨擦和矛盾，轻者闹意见，闹不团结，重者就会一时冲动，自觉或不自觉地出现攻击性行为。如果这种行为得不到有效的矫正和制止，发展下去不仅对他人是一种严重的伤害，对自己更是遗患终生。因此，要培养他们严格自律能力，不为自己的利益火冒三丈，学会用和平的方法替代攻击性行为。这既是为人之道，也是健康心理素质养成的基本要求。

最后引用吴教授一句话：“让我们的青少年处处怀有‘敬畏’之心，时时充满‘感恩’之念，常常表达‘祝福’之情，这才是心理健康、社交健康；最后，非常重要的一条就是道德健康。‘人’一撇就是躯体健康，一捺就是心理健康，它们互相支撑才能形成健全的人格、健全的道德、健全的思想情感、性格等等。身体健康心理不健康，或者心理健康身体不健康你这个人站立不起来。”

第二篇：青少年心理健康知识

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展，能在学习和社会活动过程中与人建立良好关系，能谅解他人，辨别是非，在遇到困扰时能克服困难。目前对青少年心理健康尚无统一公认的标准。综合多数心理学家和医学家的观点看，青少年心理健康起码应具有如下标准：1.身体健康，智力正常。身体健康、智力正常是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活工作的基本条件。2.人格完整，意识良好。心理健康的青少年胸怀坦白，言行一致，表里如一，

热爱生活，兴趣广泛，具有良好的自我意识，并自尊自爱，尊重他人，善于调节自己的言行举止，使其性格、情感都能符合其年龄特点。3.乐于交流，善于结友。具有良好的人际关系，善于结交知心朋友，与朋友能沟通心灵，友好相处，对矛盾和分歧，能正确对待，妥善处理，并有乐于助人的愿望和行为。4.情绪稳定，乐观开朗。情绪是心理健康的温度计；乐观能使人心情开朗。保持相对的乐观、稳定的情绪，就能在顺境中积极向上、谦虚谨慎，在逆境中意志顽强并能战胜困难。5.有所追求，积极进取。能树立正确的世界观、人生观、价值观，有理想、有信念、有追求，敢于面对现实，勇于承担责任。

青少年心理援助中心的一项统计显示：要求提供心理咨询或矫治的来访青少年中 30% 是由于学习压力造成的心理问题。而团省委的一次调查数据也显示：68.9% 的学生有认为“压力很大”或“压力较大”，21.5% 的学生“说不清”，仅有 9.5% 的学生轻松地感到学习“没有压力”，有 35.9% 的中学生已经把“学习太累”当做自己学习劲头不足的最主要原因。对青少年中出现的一些问题，我们通常从政治上、思想上、品德上分析得多，而从心理上分析得少，以简单、呆板、僵化、千篇一律的思想政治工作取代一切，盲目追求升学率，使得青少年的心理素质包括竞争力、情绪、情感、性格、自我意识、人格倾向、社会交往与适应能力等等方面，往往处于一种自发形成和盲目发展的危险状态。传统文化倍加推崇的师生关系被打破，更使青少年失去可容健康心灵成长的大片土壤。由于缺乏必要的交往，师生间交流互动减少，情感和思想交流渠道不畅，老师在学生心目中的位置渐行渐远，而教师不能公平、公正地对待每一位学生以及有偿家教、鄙视成绩差的学生等现象更使师生心理距离越拉越大。调查中，有 71.7% 的大学生认为师

生关系“一般”，甚至有 6.5% 的大学生认为师生关系“差”，这种现象客观存在，且已不是局部、暂时的个别现象。家庭环境是青少

年个

性形成和发展的主要场所，在青少年人格的形成过程中起着极其重大的作用，其中，影响最为重要和突出的，则当数父母的文化素质、教养方式、健康状况、夫妻关系、经济状况及父母的品德行为等因素。在与哈尔滨职业技术学院心理咨询教师及团委书记的个别访谈中了解到：有心理问题的学生多来自生活困难或单亲家庭。希望青少年心理援助中心主任张大生更是一语中的：每一个问题孩子的背后必有一个问题家庭。在许多人看来，暴力行为和学校是不沾边儿的事，但严峻的事实是：校园中的确存在着暴力行为。在市希望青少年心理援助中心了解到，在他们接待的来访青少年中，因受校园暴力影响而产生心理问题的占有一定比例，且日趋严重。其中最常见的表现是抢劫，即高年级在校生或流失生向低年级学生索要钱财，被抢者如果没有钱或者钱少就会被殴打，而被抢者由于遭到威胁往往不敢向老师或家长反映，导致实施抢劫者愈发猖狂。而学校及家长往往将预防校园暴力的重点对准校外，却忽视了同为学生的校内施暴者。校园中的抢劫现象给青少年的学习、生活特别是心理上造成的危害是极大的，许多被抢学生日后想起当时情景仍感到很害怕。伴随社会转型成长的当代青少年，不仅时刻感受和体验着竞争的无处不在，而且他们也必须面对成人社会为他们设定的价值取向：学习不好→考不上大学→找不到好工作→赚不到大钱→无法享受生活→枉为人生。“金榜题名有人喝彩，名落孙山被人轻视”、应试教育长期以来根深蒂固的影响等社会风气更是严重影响了青少年的身心发展。塑造健康的心理有助于青少年确立积极的生活目标与态度，培养健全的人格与个性。帮助青少年正确缓解压力。痛苦、挫折、失败并不可怕，可怕的是不能正确面对，要正确引导青少年以积极的健康愉悦的心理正确认知和评价压力，让青少年充分认识到：生活中，快乐与痛苦并存，生活中的挫折、冲突和失败是不可避免的；要正确引导青少年掌握一些虽不能治本，却在具体情境中有其实用性的生理放松的方法，如通过控制呼吸、心跳等生理反应来从外到内改变情绪；要给予青少年包括自尊心、自信心等在内的适当的心理支持，从而有效减轻压力的不良影响，提高应对纷繁

复杂现实生活各种挑战的能力；要引导青少年积极参与社会实践活动，让青少年在实践中磨炼意志，砥砺品格，培育良好的个性心理品质和较强的心理调适能力。

发挥家庭教育的作用。父母要保持良好心态，提高自身修养，树立家庭教育的可持续发展观，培养孩子多方

面的兴趣爱好，从根本上避免外在的、强制的、过度的教育，并给孩子以情感上的支持。要注重同伴之间的关系。青少年渴望同伴间的友情，同伴的影响大大超过了父母、教师的影响，要通过有效的外部干预和帮助增强青少年的人际交往能力，形成良好的同伴关系。要突出学校教育的重要地位。要在高起点上塑造教师完美人格，加强师德建设，增进师生感情；要依靠学校现有的心理健康工作者队伍和工作网络，针对不同年龄段学生的特点，开展实用的心理健康教育和适应能力训练；要加强对学校心理健康教育方面的教师、班主任、校医等相关人员的精神卫生知识培训，提高早期发现学生心理行为异常、疏导和解决学生心理问题、指导学生寻求医疗帮助的能力。优化社会环境。要在全社会创设宽松的成长环境，尊重青少年个体特点和发展需求；要逐步建立有效的青少年心理援救体制，有针对性地指导青少年了解心理健康方面的知识，如何自我调适；要按照国家有关规定，建立从事学生心理健康教育的专、兼职教师，特别是心理辅导或咨询人员的资格认证体系。

第三篇：大学生心理健康知识手册

大学生心理健康知识手册

《大学生心理健康知识手册》结合当前大学生的心理健康状况，简要介绍我国大学生所存在普遍存在的心理健康问题，并具体针对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、人际、恋爱、网络、职业等多种实践中遇到的困惑等进行了讲解。书中内容对大学生遇到的心理问题具有较强的指导性。《大学生心理健康手册》不仅能帮助大学

生解决实际生活中遇到的心理困惑，而且有利于促进大学生健康成长和全面发展。目录

第一篇 车辆动力工程学院心理基地介绍 第二篇 明镜台 第三篇 心灵氧吧

- 1、如何面对自身的“心理问题”
- 2、作为刚入学的新生不能很好的适应新的环境该怎么办
- 3、消除孤独感
- 4、理想、目标落空造成内心困惑
- 5、在大学期间由于学习压力造成的心理焦虑怎么办？
- 6、由于人际关系不良导致情绪及人格障碍该怎么办？
- 7、大学生常见的恋爱引起的情绪困扰问题
- 8、大三所面临的就业与考研的抉择问题
- 9、就业压力造成的心理压力
- 10、考研压力造成的心理压力
- 11、常见的神经症问题该怎么解决？
- 12、自身心理素质的不足
- 13、性格与情绪问题
- 14、正确地看待人生的价值
- 15、摆脱自卑
- 16、消除嫉妒
- 17、社交恐怖症
- 18、正确面对挫折
- 19、活在当下，学会积极的自我暗示 第四篇 寄言

第一篇

车辆与动力工程学院心理健康教育基地简介

我院的心理健康教育基地是于2010年5月申报并成功获批开始建设的，基地受到了我院领导的高度重视，成立了以院党委副书记为领导核心的心理健康工作小组。基地以维护学生的心理健康、开发学生的心理潜能、培养学生良好的心理素质、促进学生人格的健全和谐发展为目标，采取建立大学生心理档案、举办心理科普知识讲座、开展

展工作。

同时，面向全校的“青鸟.阳光协会”、面向学院四个年级的“心理健康部”以及以班级为单位开展活动的“心理委员同盟”三个优秀的学生组织也为我院的心理健康工作提供了良好的保证。

心理活动室是车动学院心理健康教育基地下设机构，在这里，你可以和心理咨询师进行一对一的心理咨询；借阅心理学的各类读物；参加有趣的心理活动；还可以加入我们做一名阳光使者，服务更多的学生。车动心理活动室欢迎你的加入！我们本着一份爱心来接纳来访的你，与你一同去面对人生，为你在学习、生活及人际交往中出现的困扰与不适提供认真、全面、综合的辅导，从而协助你不仅拥有造就成功人生的能力，而且拥有造就幸福人生的能力。开放时间：周一至周五 15 点~18 点 心理活动室地点：西苑校区 2 号楼 417 阳光信箱：

***** 活动室简介：1.心理辅导宗旨

心理咨询室是车动学院下设机构。本中心致力于为大学生提供心理健康服务。开展学生心理辅导工作的目的在于助人自助。我们本着一份爱心来接纳来访的你，与你一同去面对人生，为你在学习、生活、工作及人际交往中出现的困扰与不适。提供认真、全面、综合的辅导，学回积极、客观地面对自我，并进一步领会正确处理人与自身，人与他人、人与社会之间的关系的“人生智慧”。从而协助你不仅拥有造就成功人生的能力，而且拥有造就幸福人生的能力。

2.心理辅导原则 保密性原则

在心理辅导中尊重来访同学的个人隐私，对来访同学的谈话内容、心理测试结果予以保密，并有专人来负责。发展性原则

一是以发展变化的观点来看待来访同学的问题，做好其心理偏差或障碍的诊治工作；二是重视对绝大多数同学进行心理卫生知识的宣传教育工作，以提高大学生的心理健康意识。

3.心理辅导的内容 发展性心理辅导

目的在于帮助大学生更好地认识自己和社会，增强适应能力，充分开发潜能，提高人生质量，实现人的全面发展。这一辅导内容是面

习辅导，人际关系辅导，环境适应辅导、健康人格辅导、恋爱与性心理辅导、就业心理辅导、心理健康教育等。障碍性心理辅导

目的在于协助大学生改变认知偏差，调整不良情绪，化解心理冲突，去除心理障碍和不适，促进心理健康。这一辅导内容是针对少数心理偏差的同学，是我们心理辅导工作的难点。辅导的具体内容主要是针对大学生常见的心理疾病，进行诊断与治疗。这包括：神经症（如神经衰弱症、强迫症、抑郁症、恐惧症等）、人格障碍、心身疾病（如偏头痛、胃溃疡、甲亢、痛经、神经性厌食等等）。地址：河南省洛阳市涧西区 邮编：471003 学院办公室电话：*****
电子邮件：***** 联系人：罗老师 ***王俊驰 ***宋振波 ***

第二篇明镜台

对于当代大学生来说，在这个特殊的人生时期，在这个浮躁的社会气氛下我们有必要了解一下自己现在的心理健康状况，从而可以更好的来融入这个社会，更好的来学习和生活。下面的是评定心理健康状况的几个标准：

一是智力正常。这是大学生学习、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。

二是情绪健康。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，富有朝气；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪

三是意志健全。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作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言行。

四是人格完整。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。一是人格结构的各要素完整统一；具

五是自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，大学生和自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆事实正自己的位置

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。七是社会适应正常。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，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，改造自我适应环境。

八是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与角色相应的心理行为特征。

第三篇心灵氧吧

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期,健康、稳定的心理素质是当今高质量人才的重要内涵,关系到大学生的成长和发展,大学生是风华正茂的一代,其生理、心理均趋向成熟。但由于受人际关系不良、经济困难、失恋、学业受挫等影响,常造成心理障碍。该阶段是一个人身心成长发育的关键时期。而其心理发展

尚未成熟,缺乏社会经验,适应能力较差。正是这诸多矛盾造成了大学生的心理问题。处于这个特殊时期遇到一些心理问题也是不可避免的,关键是该如何去合理的解决,从而不让它来影响我们正常的生活与学习!在心灵氧吧中将会列举一些当代大学生常遇到的心理问题,并对如何很好的解决提供一些行之有效的建议!

一、如何面对自身的“心理问题”

随着心理健康教育的普及,人们对心理健康的认识已逐渐加深,但大学生们在对待他人的心理困惑的态度上比对待自己的更为理性,一旦涉及自己则表现得优柔寡断,觉得难以启齿,常常不知所措。要改善这一心态,建议:

1、坦然面对。心理健康也跟身体健康一样,在人的一生中难免会出现这样那样的问题,出现心理困惑只是成长正常状态,没有问题哪有成长可言,因而不必大惊小怪、怨天忧人。

、不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样，成因往往也很复杂，切忌盲目从一些书籍上断章取义，或者道听途说，急于“对号入座”，认定自己患了什么病。弄清问题当然是必要的，但大学生的问题还是发展性的居多，很多都是“成长中的烦恼”，实在不必自己吓自己。

3、转移注意。心理问题往往有这么一个特点，就是越注意它，它似乎就越严重。所以，不要老盯着自己的所谓问题不放，不可过分关注自我，而应把注意力转移到学习、生活、工作的方方面面。有自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。

4、调整生活规律。很多时候，只要将自己习惯了的生活规律稍加调整，就会给自己整个的精神面貌带来焕然一新的感受。所谓的心理问题也随之轻松化解了。

5、不要讳疾心理咨询。对于严重的、难以排解的心理问题，也可寻求专家咨询及心理卫生机构的帮助。

二、作为刚入学的新生不能很好的适应新的环境该怎么办？

这种问题在大一新生中较为常见。环境、角度的变化引发心理冲突 大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活,靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题。以前在家生活自理能力差,对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次,大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩,而已包括了组织管理能力、人际交往能力及其它一些因素,这种标准的多样化使部分成绩优秀而其它方面平平的学生感到不适应,其自尊心受到强烈的震撼,心理上产生失落和自卑。针对这种情况,首先提高独立生活能力,这是入学适应的第一步,也是适应社会生活的重要一步。其次需学会正确地评价自己,在不同环境下能够客观地评价自己及他人的长处和短处,并认识到优、缺点是每个人都有的,应当发扬优点,克服缺点,而不应因为缺点的存在就自卑或自暴自弃。

三、消除孤独感。

具体可以从以下几个方面着手：**A**、开放自我，真诚、坦率地把自己交给他人。要主动亲近别人，关心别人。这样你就能扩大社交面，

B、尽量缩小与同伴之间的差异。既不做脱离集体、高高在上的“超人”，也不自卑多虑，脱离同伴，做索然独居的“怪人”。在各个方面，都应与同代人相互沟通、相互学习。C、培养广泛的兴趣、爱好。为自己安排好丰富有益的业余生活，把思想感情从孤独的小圈子中脱离出来，投入到广泛的高尚的活动中去。D、辩证看待孤独。对孤独要有辩证的看法。孤独并非孤立，要学会享受孤独。

四、理想、目标落空造成内心困惑

进入大学后，学习失去了中小学时的动力，又不可避免地接触到了社会市侩、阴暗的一面，习惯于只读圣贤书的学子们在现实面前感到困惑。某大学男生小赵中学时成绩优秀，进大学后很快奉行“六十分万岁”，他直言：大学没什么意思。针对这种情况应该引导学生明确学习方向，实现从应试教育到素质教育的转变。大学学习的目的是掌握一定的专业知识和技能，提高自身的素质。实现这一目标就要从学好专业课，提高专业技能，培养高尚道德情操，锻炼组织社交能力，提高身体和心理素质等多方面去努力。在学习内容上注意寻找自己的学习兴趣，除完成正常的学习任务外，应根据自己的兴趣养成发现问题、思考问题、研究问题的习惯，变被动学习为主动学习，提高学习的自觉性和自主性。

五、在大学期间由于学习压力造成的心理焦虑怎么办？

大学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

现在的大学对学生学习要求严格，若几门课程不及格就会面临失去学位甚至退学的危险，这就给学生造成了一定的心理压力。加之大学更注重学生的自学能力，部分学生由于学习方法不当导致成绩不理想，因而产生挫折感，伴之而生的紧张不安的情绪就是焦虑。适度的焦虑水平及必要的觉醒和紧张对人的学习、工作是必要的，但持续而重度的焦虑则会使人丧失自信，干扰正常思维，从而妨碍学习。因此，要从以下几方面

:首先应建立正确而适度的学习标准,确立适合的抱负水平,避免由于期望值过高而造成的过度焦虑。另外应提高自学能力,掌握适合于自己的学习方法,制定良好的学习措施,有效提高学习成绩。如焦虑严重且持续较长,则要通过心理咨询帮助排除。

六、由于人际关系不良导致情绪及人格障碍该怎么办?

随着经济发展,社会财富增加,现代化家电的普及,计划生育带来的城市家庭兄弟、姐妹概念淡化、邻里交往缺乏,青少年生活在一个相对封闭的环境中,使他们不善于交际。另外在大学中,人际关系比高中要复杂的多,要求学生学会与各种类型的人交往,逐步走向社会化。但部分学生不能或很难适应,总是以自己的标准去要求他人,因而造成人际障碍。人际关系不良会导致沟通缺乏,心理紧张,情绪压抑,产生孤独感,从而影响正常的学习和生活。室友基本上可以说是大学生在此期间最亲密的人,生活学习娱乐各方面接触的都最多也最深,因此在宿舍拥有一个良好的人际关系是相当重要。

对于人际关系不良的同学,首先要学会正确对待自己和他人,克服认知偏见。此外要加强个性修养,战胜自卑、羞怯,纠正虚伪自私等不良个性特征。再次要掌握一定的交际原则和技巧,以便建立正常的人际关系,确保学习和生活的正常进行。

七、大学生常见的恋爱引起的情绪困扰问题

恋爱问题一直是大学校园的热门话题,也是大学生倍加关注的个人问题之一。大学生正处于青春期,生理机能已经成熟,逐渐产生了恋爱的要求,这也是不可避免的。但是如果在这个问题上处理不当,就会直接影响心理健康及学习和生活。目前,大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适,性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。大学生在校期间谈恋爱不宜提倡,但也不可压制,应该

进行正确的引导,应生正确对待异性交往,培养与异性交往的能力。正确对待自己和恋人,在因恋爱而发生情绪困扰时,应及时进行情绪疏通,使消极情绪得以合理渲泄,以保证正常的学习和生活,维护心理健康。

八、大三所面临的就业与考研的抉择问题 当今社会,考研还是就业,一直是大学生尤其是高年级学生感到困惑的问题。在这样一个竞

争激烈的社会，大学生就业和考研越来越受到大家的关注，就业和考研的选择就像一道难题横在毕业和还未毕业的大学生面前。到底我们该选择哪一条路走呢？众说纷纭，在我们看来，这要具体问题具体分析，我们每个人的情况是不一样的，我们不能盲目跟从。大部分大学生到了要抉择的时候都会比较迷乱，该怎么办，该怎么权衡？自己的兴趣，家里的期待，同学老师的建议这些好像都很重要。因此决定起来总是有种下不定决心的感觉。针对这些情况，你要知道这个决定将会决定你未来人生的走向，你必须首先确定自己内心的想法，你的性格适合继续考研深造还是适合去融入社会，做自己喜欢的是永远都是那么合理。当然你也得考虑现在你的专业的考研与就业形势，另外也要根据家里的经济状况来决定。这些因素的考虑顺序是相对的，一切都得根据自己实际情况来选择。不管你做了什么样的决定，你都要心无旁骛的去达成，这才是最有价值的一步！相信努力是解决问题最权威的途径！

九、就业压力造成的心理压力

大学毕业生找工作难是个普遍问题,而要找一个理想的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题(如工作单位不如意,担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等)这些都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道渲泄出来,如乱砸东西,酗酒打架,消极厌世等。因此,大学生尤其是毕业生应进行职业辅导,调整择业心态,选择适合于自己的工作是非常必要的。应了解自我,包括对自己身体素质和心理素质(如智力、兴趣、态度、气质、能力等)的认识,这方面可以借助于一些心理测验工具,诸如《气质调查量表》等来进行。其次要生了解各种职业的基本情况。在这两方面的基础上选择适合于自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧,以便在求职过程中能发挥优势,表现出自己的真才实学来推销自我。最后还应正确面对求职中的挫折,调整心态,不断努力寻找机会。

十、考研压力造成的心理压力

当你决定考研了之后大部分人都会义无反顾的学习，拼了老命似的从早上6点坐到晚上11，过的甚至比高三还忙。这种压力可想而知，

心理还免不了要焦虑。考研过程中的心理过程在9月压力巨大，10月压力还会膨胀，到11月都有一种要崩溃的感觉，12月都就可想而知了，当考过之后就会豁然开朗的，放不开的也都会放下。这就是大致的考研人心理发展过程。针对这种状况，首先他们奋斗的精神非常可嘉，但我们很容易意识到这样的问题：这么高强度的体力与身体超负荷压力不会造成一定的心理问题？答案是肯定的，因此要学会调节，劳逸结合很重要，要定期搞一些户外活动及时释放压力缓解紧张情绪。调整好自己的理想状态才能达到事半功倍的效果！

十一、常见的神经症问题该怎么解决？

长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。这些问题在日常生活中表现的比较常见，造成这种现象的原因有很多。比如遇到生活，学习，情感，人际交往等一系列问题，又或者天气等一系列外界因素。这些症状对日常的正常的生活学习有消极的影响。因此我们必须很好的处理这些心理问题。遇到这些问题应该及时的进行自我调整，安排好作息时间，适量

进行文娱、旅游，适度进行体育锻炼。另外你可以进行一些肢体措施比如：深呼吸，活动下颚和四肢让身体彻底放松，保持乐观的心态，以及通过一定的心理暗示来让自己摆脱这些问题！要是效果还不是很理想的话就去医院或相关心理机构咨询。

十二、自身心理素质的不足

如自我认识片面，情感脆弱、冲动、不稳定，意志薄弱，怯懦、虚荣、冷漠、固执，缺乏正确的人生观和积极的人生态度，耐挫力差，不懂得心理健康，缺乏心理调节的技巧。应丰富心理知识，增强心理健康意识，学习心理调节的基本技能并力求训练和提高自身心理素质。具体可通过一些方式

(1)自我肯定。

人要不断地否定和肯定自己才能进步，而否定的最终目的是为了向肯定方向发展，自我肯定，保持坚定的信念，往往是事业成功的关键。(2)抛弃自卑。

自卑需要三个条件：一是缺乏成功的体验；二是缺乏客观公正的评

估;三是自我评估偏颇。要抛弃自卑,首先要战胜自我,为自己树立一个目标,要有坚强的信念,相信自己的能力,同时要对自己有一个科学、合理的评估。

(3)增强自信。

(4)心理调节和情绪调节。

十三、性格与情绪问题

性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因较为复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

稳定的情绪、积极良好的情绪反映,是学生成才很重要的因素,也是学生心理健康中值得重视的问题。我们必须时刻调整好自己的情绪不管是面对公众还是面对自己,要时刻保持乐观的心态。“生活虽不完美,但并不代表它不美”!

十四、正确地看待人生的价值

摆脱一切私心杂念,心胸开阔,不计较眼前得失,更不会花时间和精力嫉妒他人的成功了。一个埋头于自己的事业追求的人是无暇顾及别人的事的。

2、发挥自我优势。金无足赤,人无完人各人自有自己的优势和长处。某些方面地认识自己,既看到自己的长处,又正视自己的差距,扬长避短。

3、培养达观的人生态度。人生就是人个大舞台,每个人都有自己适合的角色,要有勇气承认对方有比自己高明优越的地方,从而重新认识、发现和创造自己。

4、密切交往,加深理解。许多嫉妒心理是由误解产生的。要打开心扉主动接近,加强心理沟通和融洽,避免发生误会,即使发生了也及时妥善地消除。

十五、自卑是心理暂失去平衡的一种心理状态,对此可以通过补偿方法有:

1、正确对待失败。要知道,在漫长的人生征途上,一帆风顺是不可能的而挫折和失败倒塌是必然会发生的,对此持平常之心,就不会

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/987033131041006116>