

# 清河大学 学业与心理自助手册

学生心理中心 · 2025 年 5 月

## 一、常见压力类型与自我觉察

大学阶段的压力主要来自学业、人际、未来规划和日常生活等方面。适度压力有助于成长，但当压力持续存在并影响睡眠、学习和情绪时，就需要特别留意。若连续两周以上出现明显的情绪低落、疲惫、专注力下降或对日常活动失去兴趣，建议主动寻求支持。

## 二、学业调适：让学习更可控

1. 制定可执行的学习计划：以一周为单位，合理分配课程、复习和休息时间，不把日程排满。
2. 使用番茄学习法：25 分钟专注学习 + 5 分钟短暂放松，有助于提高效率。
3. 远离完美主义陷阱：与其追求“永远 100 分”，不如先完成，再逐步优化。
4. 聚焦关键任务：把更多精力投向真正影响成绩和目标的课程与项目。

## 三、情绪调节：与自己好好相处

当情绪变得难以控制时，可以尝试以下四步：

允许情绪存在：对自己说“我现在确实很紧张/难过，这是正常反应”。

描述情绪：用语言或文字描述当下感受，让大脑从情绪体验转向理性分析。

做一次短暂放松：深呼吸、缓慢散步、做伸展运动，都有助于身体“降温”。

与可信的人倾诉：可以是同学、家人、老师或心理咨询师。表达本身就是一种整理。

## 四、睡眠与作息：好好睡一觉

良好的睡眠是情绪稳定和记忆巩固的重要基础。

建议：

- 尽量保持相对固定的入睡和起床时间；
- 睡前 1 小时减少使用电子屏幕和高强度学习；
- 将床铺仅用于睡眠，不在床上长时间刷手机或写作业；
- 如持续一周以上睡眠严重受影响，请及早咨询专业人士。

## 五、遇到困难时可以向谁求助？

当你觉得“一个人扛不住了”，可以尝试以下渠道：

- 课程或科研上的问题：与任课教师、导师或教学秘书沟通；
- 学业与奖助学金相关困惑：咨询学院辅导员或学生工作办公室；
- 情绪低落、焦虑、睡眠问题：联系学生心理中心，进行评估和咨询预约。

主动求助不是“麻烦别人”，而是对自己负责的表现。

## 六、紧急情况处理指引

如出现以下任一情况，请立即寻求帮助：

- 持续失眠、情绪极度波动，无法正常上课或完成基本任务；
- 出现明显的自伤念头或行为冲动；
- 身边同学发出轻生暗示或出现危险行为。

校园安保中心与心理中心会与相关部门协同，为你提供及时支持。

## 七、培养复原力：重新站起来的能力

心理学中的“复原力”指的是在经历压力或挫折后，逐渐恢复平衡的能力。复原力不是天生的，可以通过练习逐步提升：

- 给自己设定一个可以坚持的小目标，比如每天走路十分钟；
- 学会将大问题拆成几个可完成的小步骤；
- 记录每天一件值得感激或让你稍微开心的小事；
- 在需要时说“我需要帮助”。这句话并不代表软弱，而是一种成熟。

## 附：校园支持资源一览

- 学生心理中心网页预约入口：[counseling.html](http://counseling.html)
- 心理支持专线（工作日 9:00 – 21:00）：400-\*\*\*-\*\*\*\*
- 校园安保 24 小时电话：010-\*\*\*\*-\*\*\*\*（如遇紧急情况请立即报警或联系安保）。

无论你正处在哪个阶段，清河大学都愿意成为你的支持者之一。