拨开心理迷雾，用健康心理指引人生

一、综述

随着社会的快速发展，大学生面临的心理压力也日益增加。作为社会主义建设者和接班人，大学生心理健康水平直接关系到国家发展前景。因此，开展针对大学生的心理健康教育，对于预防心理疾病，促进身心健康，提高综合素质，都是十分必要的。

大学生群体是一个看似轻松、事实上却承担巨大压力的群体。学业、生活、就业三座大山的压迫下，大学生的心理健康状态不容乐观。心理健康教育是当代高校教育中的一个重要组成部分，可从多个维度培养学生的健康、心理，使其养成良好的心理品质。我通过一段时间的学习，加深了对心理健康的认识，明确了大学生容易产生的心理问题，了解了合理的解决方亲，获得了提升自己综合素质的空间。

一学期转瞬即逝，回望过去的路，有矛盾也有释怀，由遗憾也有收获, 原本制定的计划没能践行，本该放下的事情还未翻篇。作为一名从高中升入大学的学生，我的心路历程也是许多大一新生共有的，所以在此记录下这段历程，剖析自己心理的缺陷与改变。我将从情绪管理、人际交往、自我意识三个方面来论述心理健康教育对我的启发，尝试分析现存的心理健康问题并给出可能的解决方案。

二、情绪管理

情绪是人们对客观存在的事物的直观感受，直接或间接的成为人做事的动力，是一种必经的心理运动过程。情绪管理就是在人们做了一件事后，对其在事件之中所体现的情绪的自我认识、自我审议、自我区别、自我体会等能力以及对他人于这件事所表现出来的情绪作出反应的能力。

合理的情绪管理有利于大学生的学业发展以及学习的积极性，推动人际关系的健康发展，保持生理和心理健康，使我们树立正确的人生观、世界观、价值观，最终体现在学校和社会的和谐发展中。情绪管理的核心是将人本原理作为最重要的管理原理，使人的情绪得到充分发展、人的价值得到充分体现。

生活中有许多不容易，没有谁能总是一帆风顺。即便是那些公认的成功者，也曾在别人看不见的地方暗自神伤。有些事情的发生我们无力改变，但我们可以学着戒掉悲观的情绪，一双流泪的眼睛，注定要错过漫天的繁星。我们需要学会更加乐观地面对生活，学会释然。把每天穿梭的两点一线，当做最美的林荫大道；把夜晚阑珊的街灯，当作最深情的拥抱。只要希望长存于心，就没有人能抢走你生命中的光亮。

就个人经历而言，通过心理老师的建议和心理课上学习的知识，我意识到过去之所以挥之不去，常常是因为我们太喜欢沉溺在回忆里；为了逝去的曾经盲目较劲，只会让当下的日子一片狼籍。人生这条路很长，未来如星辰大海般璀璨，不必踟蹰于过去的半亩方塘。那些所谓的遗憾，可能是另一种成长；那些曾受过的伤，终会化作照亮前路的光。我们可以偶尔回忆，但不能活在回忆里。不如就敬往事一杯酒，让苦难随风，把那些温暖和感动长留心中。

三、人际交往

人际交往是个人成长和社会化过程中重要的组成部分。在社会心理学上，人际交往包括两个方面。从动态的角度说，人际交往是指人与人之间的信息沟通和物品交换；从静态的角度说，人际交往是指人与人之间的人际关系。

进入大学，万川涌入，涓流汇集，我们面对更加复杂多样的人际关系，在新形势下保持心理健康和良好的人际关系，就需要巩固和发展其多元、多样、宽容、宽广，“可载大舟，亦可浮一苇“，因包容而成其大，因丰富而成其广，只有开放包容的心态才能让我们在兼容并蓄中更新人与人之间更深厚的联系。

解决人际交往中出现的问题，需要我们积极参加集体活动，多与人接触、与人交流。我们的学习生活给予我们的正反馈不确定而不及时，只有人际交往，才能在一次次的及时正反馈激励之中将我们推向前进，在与他人相处之中成为更好的自己。

就个人经历而言，通过心理老师的建议和心理课上学习的知识，我积极参加集体活动，多与人接触，学会与人交流，主动，热情的待人，积极参与志愿服务和综合素质拓展活动，体会到人际交往的乐趣。现在，我同时加入了三个学生组织，并已经积累了逾50小时的志愿服务时长。生活的真谛从来都不在别处，就在日常的一点一滴里。

四、自我意识

自我意识是在一定的生活环境中形成的，是一个复杂的多层次的系统。自我意识分为生理自我、社会自我、心理自我。生理自我，即个体对自己的意识；社会自我，即个体对自己所承担的社会义务和权利的意识；心理自我，即个人对自己的社会关系、人际关系中的角色意识。

从高中步入大学，我们面对更加变幻莫测的学习和生活上的困难，面对更多更强的学业和社会中的挑战。我们不能将“把别人比下去“的思想作为指导思想，而应将”把过去的自己比下去“作为中心价值。树立正确的自我意识，才能科学地对待社会、人生与生活中的各种矛盾，才能对周围的各种事物、环境有适度的心理反应，防止心理反应失常，促进心理健康，使自己处于一种乐观奋发的精神状态之中，乐观地工作学习和生活，这有利于提高对心理冲突和挫折的承受能力，防止心理障碍的发生。

就我自身的个人经历而言，我起初对自我意识的认识并不清晰，后来通过各种实践，在实践中充分认识自我。悦纳自我，不果断的否定自己，相信自己能做好。在别人的评价中不断完善自己，虚心接受，明辨是非。正是这样，我有了清晰的自我意识，走上了正确的道路。

社会是由无数个个体组合而成的，而大学生是无数个个体中的一员。促进自我意识与社会接轨，才能让个体的自我价值得到完美实现；在个人与社会之间找到最大公约数，才能使我们与社会之间画出最大同心圆，使我们的努力与家国同向而行，让我们的理想与社会同频共振。

五、可能现存的心理健康问题

压力是大学生心理健康出现问题的主要原因，主要包括学业和生活压力。从心理学角度来看，压力是压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。我们担心被学到凌晨的同学远远落下，我们为综测分而奔波于各类活动，我们为在早八晚九下课后还需要撰写的数千字的实验报告而焦头烂额.…....这时，大学生心理健康教育课程就显得尤为重要。冰雪之下，是暖流在涌动；迷雾之中，有希望在汇聚。哪怕生活不总是如我们所愿，哪怕前进路上布满迷雾，也不能丧失希望。正是大学生心理健康教育课程，使我们在身处绝境时拥有力挽狂澜的力量，在屡遭挫折时看到前方破晓的曙光。

六、如何解除潜在的心理亚健康状态

1. 我们需要读书。在这个快节奏的时代，发达的媒介传播使我们被碎片化信息流和信息茧房层层包围，陷入不断加强的负反馈之中，而从中解脱的办法之一便是读书。书籍承载着民族的历史，维系着文化的认同，是先贤对我们跨越时间的托付，可以让我们摆脱苍白、浮躁、失魂落魄，重拾自信与发展的底气。同时，读书也可以拓宽我们的知识面，走出信息的茧房，破除算法对我们所作的用户画像，发现新的兴趣点。

2. 我们需要找到自己与众不同之处。不断地自我否定会使我们陷入自卑的恶性循环，而发现个人的闪光点是跳出循环的唯一手段。羚羊无法浮潜于水中，但能灵敏跳跃，横跨飞瀑天堑；游鱼无法在陆地上奔跑，但能逆流而上，与飞鸟共聚山巅。鲁迅有言：“我们必须敢于正视，然后才望敢想、敢说、敢做、敢当。”知不足而奋进，望远山而力行。这世上，有一条路不能选择，那就是放弃的路；有一条路不能拒绝，那就是成长的路。每个人都是一种色彩，都是“不一样的烟火”。

3. 我们需要有目标。现在社会上的种种压力容易使我们滑向虚无主义，找不到人生的意义。心理问题的出现不仅仅是由于压力将我们压垮，更可能是对未来的失望使我们丧失继续生活的动力。诚然，优绩主义和功利主义的社会现实我们无法改变，零和博弈的低效内卷我们无法逃离，但我们也必须在此之中守护我们灵魂的卓越。生命只有一次，我们最大的财富就是时间。增强信心、保持定力、坚定底气，集中精力办好自己的事情，是我们战胜各种风险挑战的关键。马克思在青年时期就树立起这样的志向：“如果我们选择了最能为人类而工作的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家作出的牺牲；那时我们所享受的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将悄然无声地存在下去”。为远大的而不只是眼前的目标而奋斗，为他人幸福而不只是个人一时的名利去奋斗，成功的意义将更加辽阔。

七、总结

大学生人生观、价值观尚未最终形成，心理还未完全成熟，在复杂多变的社会环境中难免会出现心理失衡，产生心理困惑。因此，加强心理品质锻炼，学会自我心理调适，不断提高心理健康水平，不仅可以有效地化解心理困惑和消除心理障碍，而且是建立和谐的人际关系，有效地学习和工作，发挥自身聪明才智的基本条件。

作为新时代的青年人，时代在召唤我们用青春的拼搏和热血激荡起民族复兴的澎湃春潮，用青春的智慧和汗水打拼出一个更加美好的中国。“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，哪怕风浪再晃、夜再长，心理健康教育这座灯塔的光芒，始终为我们指引着方向。愿我们不忘最初的渴望，将理想紧握在手掌，即使历尽沧桑，心中依然滚烫，勇敢挥别过往，活出想要的模样。

1.讨好型

占人群50％。讨好别人，只有他人和环境，没有自己。试图远离对自己产生压力的人或减轻自己因某些人所带来的压力。

2.指责型

占人群30％。攻击别人，只有自己和环境，没有他人。试图表明不是自己的过错，让自己远离压力的威胁。

3.超理智型

人数较少，15％ 。压抑感觉，逃避感受。只有情境，没有自己和他人。

逃避现实的任何感受，也回避因压力所产生的困扰和痛苦。

4.打岔型

更少，占人群0.5％。避重就轻，习惯闪躲。自己、环境和他人都没有。经常改

变话题来分散注意力，不能专注在一件事上，避开个人的或情绪上的话题、讲笑

话、打断话题、辞不达意、不愿意真正去面对。

5.一致型

一致型4.5％。重视自我、他人和情境，具有高自尊，内在和谐。语言上带有感受、思维，可以表达自己的期待、愿望、不喜欢，是开放的，愿意聆听别人，相互分享，尊重自己、他人，也能顾及到环境。

认可压力的存在，正视自己处于压力之中，承担起自己在压力中的责任，为有效地应对压力而作出努力。