

大学生心理健康知识

一.大学生心理健康的标准是什么？

- 1.智力正常。
- 2.情绪稳定、意志正常。
- 3.适应良好。
- 4.良好的自我意识。
- 5.良好的人际关系。
- 6.有良好的人格。



二.大学生常见的心理问题有哪些？



1.环境适应问题

在大一新生中较为常见



2.学习问题

学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。



3.恋爱问题

大学生处于青年中后期，恋爱是不可避免的。



4.人际交往问题

以自我为中心，对自己宽容，对别人严格，把自己的想法强加于别人身上，很少顾及他人，交往中缺乏合作意识及换位思考的能力和想法，难以完成团队工作。



5.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，其形成与成长的经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、孤僻、抑郁等。



明确方向

保持自信

三.大学生应掌握哪些人与人交往的基本技能？

1. 微笑，是人际交往的基本功。
2. 倾听是沟通的一半。
3. 认同是沟通的切入点。
4. 赞美，一种诚恳的自然的感情流露，是每个人的心理需求
5. 感激，是真情的汇报。



四.挫折心里的自我调适的方法有哪些？

1. 降低目标的难度，重新审视目标和调整行为。
2. 对压力主动进攻或缓解，即运用有效方法对压力进行管理。
3. 主动寻求社会支持，调节沮丧等不良心态。



五.心灵解压小十招

1. 开怀大笑，进行发泄。
2. 保持沉默有助于降压。
3. 听音乐、阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法。
4. 做错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”以便继续工作。
5. 与人为善，不要怀恨在心。
6. 世界上没有完美，甚至缺少公正，只要自己努力了，不要计较结果。
7. 不要害怕面对自己的能力有限，学会适当说“不”。
8. 对小事不去计较，装糊涂最好。。
9. 给久未联系的朋友写封信。
10. 换一个角度看问题，找出恰当的解决办法。
11. 车到山前必有路，今天很快就会过去。



心理健康是大学生成才的基础
使大学生全面发展健康的心理品质
使大学生克服依赖心理增强独立性
使大学生取得事业与爱情双丰收
有利于大学生培养健康的心理个性
奠定坚实的基础

【遇见最美的自己-在路上】

To meet the best you on the way