



大学生心理健康 知识宣传手册

合肥大学学生处 编

编者按：

一年之计在于春，春天万物生长，生机勃勃。为使同学们拥有积极乐观的情绪，学会认识自己、调节自己、提升自信，我们组织编制了心理健康知识宣传手册。同时，配套开通了心理支持热线，为同学们提供心理援助服务。

党委学生工作部、学生处
心理健康教育科
2026年3月

目 录

一、大学生心理健康标准.....	1
二、大学生常见心理问题.....	3
三、学会自主学习.....	4
四、学会放松.....	6
五、学会交朋友.....	10
六、学会爱自己.....	14
七、网海中的暗礁.....	16
八、心理健康的钥匙.....	17
九、心理支持服务方式.....	19

一、大学生心理健康标准

（一）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）情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

（三）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有效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行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

（四）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。

（五）人际关系和谐。乐于与人交往，有广泛而深厚的人际关系，有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

（六）正确的自我评价。是大学生心理健康的重要条件，进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。



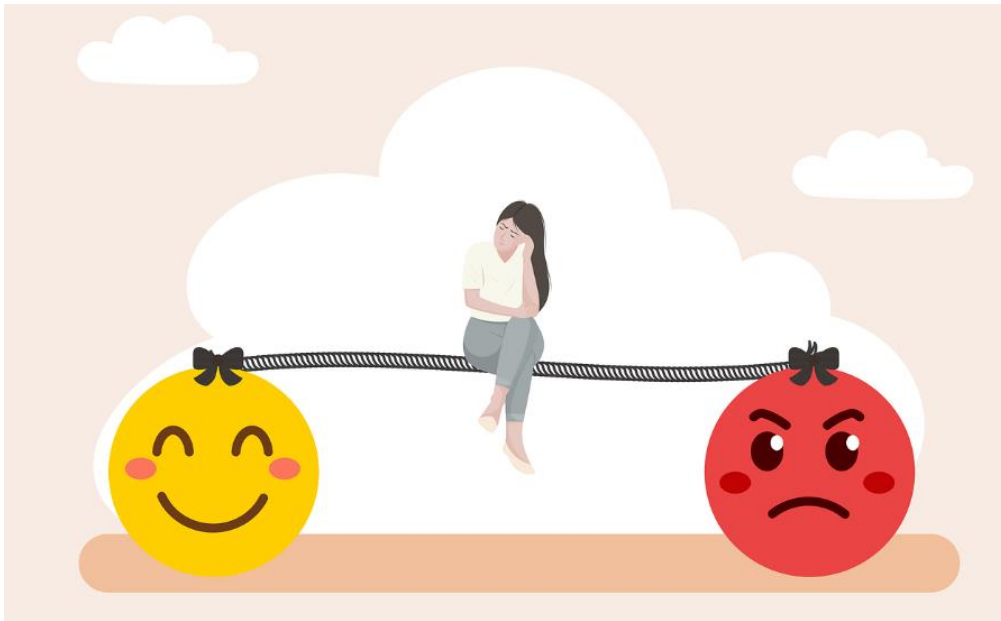
（七）社会适应正常。个体与客观环境保持良好的接触，使自己的行为、思想与社会协调一致。当环境变化时，正确面对、正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，努力使自己适应环境。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认知、情感和行为等表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则可能是心理不健康的表现。

二、大学生常见心理问题

（一）学习问题：一些同学进入大学后，未能掌握自主学习的方法或因为不良的意志品质，导致成绩不理想，从而带来一系列心理问题，如自卑、焦虑、抑郁、强迫等等。

（二）人际交往问题：对大学生来说重要的人际关系有亲情、友情和爱情。有的同学想和别人交朋友，但不知怎样去交往。人际交往的不顺利会导致人际关系敏感、少言寡语、敌意、偏执、自闭、多疑等心理困扰。



（三）自我意识问题：对自己评价过高或过低，不能正确认识自己，导致压力过大，自卑、抑郁，心理失去平衡，严重的甚至有轻生想法。

三、学会自主学习

（一）中学教育和大学教育的不同

1. 培养目标不同。中学教育的目标是考出好成绩，大学教育的目标是使学生成为独立的、可以在社会上立足的个体。

2. 教学内容不同。中学教育的内容广而泛，大学教育的内容专而深。

3. 教学方法不同。中学教育中学生是被动学习，大学教育是主动学习。

4. 教学管理不同。中学教育中班主任老师事无巨细地管理学生，大学教育中强调发挥学生的主观能动性，即自主管理。



（二）调节方法

1、放弃中学时期“封闭式”的学习方法，改用“扩散式”。把“念书”提升到“求知”，变坐等接受为主动探索，提高自学能力。

2、增强自制力，提高学习的主动性、自觉性。

3、制定学习计划，合理利用时间，提高学习效率。

（三）考试焦虑

考试焦虑的自我调适：

1、正确认识考试，稳定情绪。例如对着镜子里的自己笑一笑。



2. 做好充分的考前准备工作，别总是“临时抱佛脚”。

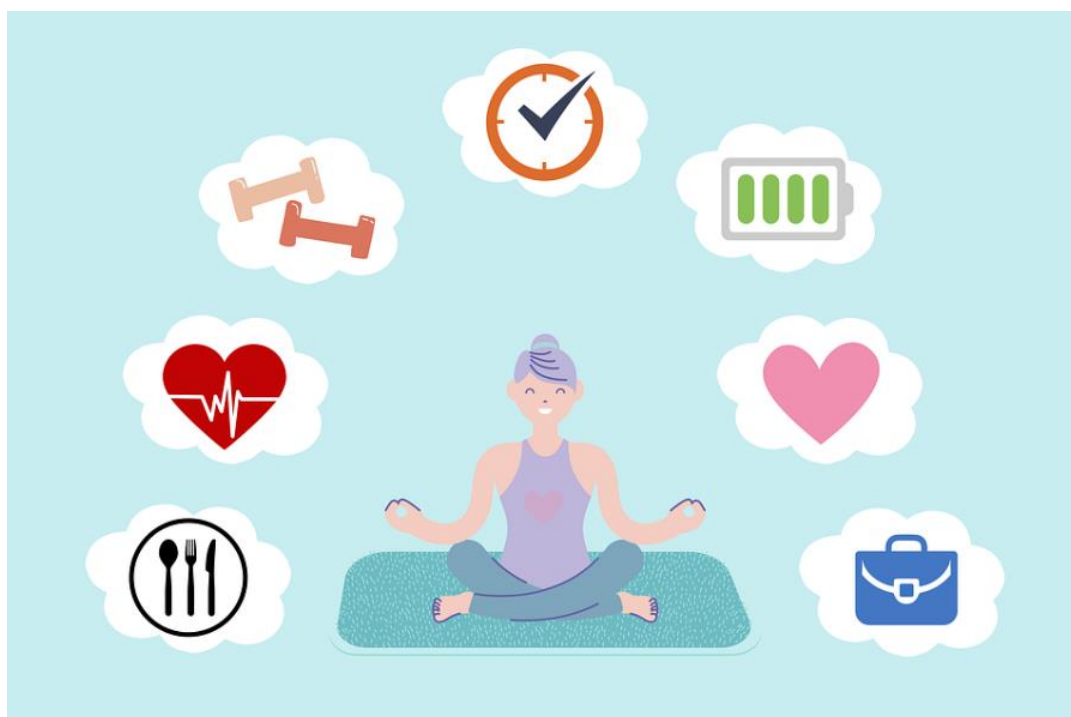
3. 正确评估自己，树立必胜信心。

4. 自我放松，自我暗示。

四、学会放松

（一）积极联想法。主动进入冥想状态，去联想一些积极的、使人放松的场景，有利于改善我们的心态。每天可以进行 1-2 次积极联想，每次 10-15 分钟。

我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光，想象宁静、美丽的风景，如森林、溪流等生机勃勃的场景，将这些积极的内容和自己联系在一起，认识到未来仍然饱含着希望，仿佛自己的身心被逐渐洗刷，驱散内心的阴影，让内心充满阳光。¹



（二）放松训练。放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程，依次对手、上肢、头、下肢、双脚等各组群进

行先紧张后放松的练习，最后达到全身放松的目的，学会如何保持松弛的感觉。

首先，放松双臂。要进行 1-2 次深呼吸，深吸一口气后保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。然后，伸出前臂，用力握紧拳头，体会双手的感觉；再尽力放松双手，体验轻松、温暖的感觉，重复一次，接着，弯曲双臂，用力绷紧双臂的肌肉，感受双臂肌肉紧张的感觉，再彻底放松，体验放松后的感觉，重复一次。

其次，放松双脚。用力绷紧脚趾并保持一会儿，再彻底放松双脚，重复一次；放松小腿肌肉：将脚尖用力向上跷、脚跟向下、向后紧压，绷紧小腿肌肉，保持一会儿，再彻底放松，重复一次；放松大腿肌肉：用脚跟向前、向下紧压，绷紧大腿肌肉，保持一会儿，再彻底放松，重复一次。

最后，放松头部。收紧额部肌肉，保持 10 秒左右，再彻底放松 5 秒。用力紧闭双眼保持 10 秒后，再彻底放松 5 秒。逆时针转动眼球，加快速度，再顺时针转动，加快速度，最后停下来彻底放松 10 秒。咬紧牙齿保持 10 秒，再彻底放松 5 秒。让舌头使劲儿顶住上颚，保持 10 秒后彻底放松。用力将头向后压，停 10 秒后再放松 5 秒。收紧下巴，用颈部向内收紧，保持 10 秒后彻底放松。重复一次头部放松。²

（三）洗热水澡：热水澡是最古老的镇静剂，要放松自己，最好浸泡在比自己的体温高一点的热水里，时间不要超过 15 分钟。温水浴有同样的帮助。

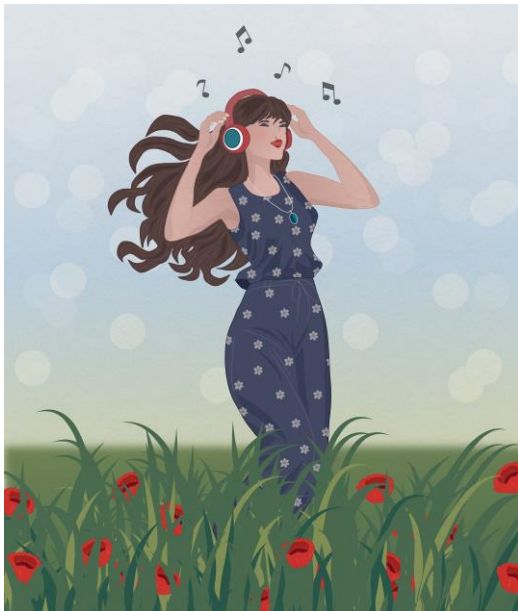
[1][2] 陈翔,胡志斌主编.高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南[M].人民卫生出版社,2020.3.

（四）散步：尽量利用午餐时间让自己的心灵休息一下，独自一个人，全神贯注慢慢地享受午餐。之后可以去散散步，一段十分钟的轻松散步，可以让紧张的情绪得以纾解。

（五）对自己说话：和自己对话是处理压力的好方法。这个方法主要是可以让自己有机会去听、发问和思考自己的问题，如此一来，视野才不会变得狭窄。

（六）不要过度恐慌：如果你常说一些“天啊！多么惨啊！死定了！”之类的话，你可能就是过度恐慌了。如果有必要，想象自己身处于洪水猛兽之中，如此你就能明白，脸上冒出颗大痘痘，其实不是件大不了的事。

（七）打开音乐，随歌而舞：使人宁静的音乐有两个特性：熟悉与喜好，所以无论是何种音乐，只要能让你高兴就好。



（八）利用运动：规律性运动可能是解除压力的最有效方法之一。同时，若是愈紧张，运动之后就愈能感到愉悦。

（九）什么都不做：要一个忙得不可开交的人突然放下所有的事物，的确不容易，但是每个人都需要有段空白时间。现实生活竞争激烈，如果不留些时间给自己，将会使自己显得紧张、烦躁和焦虑不安，相对地也会影响到他人。



（十）这个世界并不完美：完美是最大的陷阱之一，我们必须了解百分之百的完美是不可能达成的，能够达到 90%，就已相当成功了，一味要求完美，最后只带来职业生涯和个人生活的烦闷和不满，即使奋斗不懈，完美主义者并不见得比其他人有成就。

（十一）请教专业人士：所有关于压力解除的观念，强调的就是利用一些技巧来平衡过多的压力，并不是要让自己什么压力都没有。若不能自己控制压力，不要一个人默默受苦，找咨询师、医生谈谈会有帮助。

五、学会交朋友

一个人的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他的为人处事能力。

——卡耐基

你了解他人，就必须首先让他人了解自己。善于向别人开放并展示自己，这是一种智慧，也是一种技巧。

郑日昌人际关系综合诊断量表

指导语：本量表共有 28 个问题，每个问题做“是”（打√）或“否”（打×）回答。请你认真完成。然后参考后面的记分方法，对测验结果作出解释。

- 1、关于自己的烦恼有苦难言。
- 2、和生人见面时感觉不自然。
- 3、过分羡慕和妒忌别人。
- 4、与异性交往太少。
- 5、对连续不断的会谈感到困难。
- 6、在社交场合感到紧张。
- 7、时常伤害别人。
- 8、与异性来往感觉不自然。
- 9、与一大群朋友在一起常感到孤寂或失落。
- 10、极易受窘。
- 11、与别人不能和睦相处。

- 12、不知道与异性相处如何适可而止。
- 13、当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
- 14、担心别人对自己有什么坏印象。
- 15、总是尽力使别人欣赏自己。
- 16、暗自思慕异性。
- 17、时常避免表达自己的感受。
- 18、对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
- 19、讨厌某人或被某人所讨厌。
- 20、瞧不起异性。
- 21、不能专注地倾听。
- 22、自己的烦恼无人可申诉
- 23、受别人排斥与冷漠。
- 24、被异性瞧不起。
- 25、不能广泛地听取各种意见、看法。
- 26、自己常因受伤害而暗自伤心。
- 27、常被别人谈论、愚弄。
- 28、与异性交往不知如何更好的相处。

如果总分在 0-8 分，说明受测者善于交谈，性格开朗，主动，关心别人，对周围朋友很好，愿意与他们在一起，彼此相处得不错。

如果总分在 9—14 分，说明受测者与朋友相处有一定的困扰，人缘一般，与朋友的关系时好时坏，经常处于起伏变动之中。

如果总分在 15—28 分，说明受测者在与朋友相处时存在严重困扰。分数超过 20 分，则表明人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍：受测者可能不善于交谈，也可能是个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

(一) 人际关系适应中应该注意的问题：

- 1、以诚待人。真诚是人际交往的首要原则。
- 2、尊重他人。只有尊重别人的人才能得到他人的尊重。
- 3、主动帮助别人。乐于助人的人会交到更多朋友。
- 4、保持豁达风度。斤斤计较不仅会让别人难堪，也会让自己难受。
- 5、注意语言艺术。在表达自己想法的同时也请考虑到他人的感受。

(二) 让人喜欢的技巧

- 1、修炼自己良好的个性：积极、自信
- 2、遵循“三 A”原则：接受(accept)、赞同(agree)、赞美(admire)。



3、尽可能满足他人自尊的需要：

- (1) 记住别人的名字和一些私人信息
- (2) 谈论对方感兴趣的话题
- (3) 对别人真诚地感兴趣，做一个好听众

4、化解矛盾、避免冲突的交往技巧：

(1) 争辩的艺术：

- A. 避免无谓的争辩。
- B. 争辩只是手段，不是目的。
- C. 保持风度，有器量。

(2) 批评的艺术

- A. 先表扬后批评：良药不再苦口。
- B. 批评别人之前先做自我检讨：消除对立情绪。
- C. 点到为止，给人台阶。

(3) 拒绝的艺术

- A. 补偿式拒绝：提出另一建议，以示诚意。
- B. 先肯定后拒绝：以示其情非得已。
- C. 爱护性拒绝：站在对方立场谈理由。

(4) 适度运用幽默：一语双关、巧借反语、巧借谐音都能很好的化解尴尬的气氛、避免冲突。

六、学会爱自己

悦纳自我是发展健康的自我体验的关键和核心，具体来说悦纳自我就是：

1、接受自己，喜欢自己，不苛求自己；有高度的自尊和自信，有价值感、自豪感、愉快感和满足感；

2、性情开朗，对生活乐观，对未来充满憧憬，积极情绪多于消极情绪；

3、能平静而又理智地看待自己的长处与短处，冷静地对待自己的得与失；

4、有远大理想和阶段性目标，并以此激励自己不断努力；

5、既不以虚幻的自我补偿内心的空虚，也不以消极回避漠视自己的现实，更不以怨恨、自责甚至厌恶来否定自己。

大学生要做到悦纳自我，可以从以下几个方面入手：

第一，深入了解自己接纳自我的程度。

第二，从现在开始，无条件地完全接受自己。首先，以慷慨和诚实的态度至少举出 10 项自己的优点、自己喜欢自己的地方；然后，以诚实的态度列出不喜欢自己的地方，在可以改变的地方标上记号，对不喜欢却又无法改变的缺点，试着去接受它，对所有能改变的缺点，坚决去改变它；最后，相信自己是价值的人，相信“天生我材必有用”。

第三，改变过分追求完美的习惯，不苛求自己。过分追求完美、苛求自己，无异于心理上的作茧自缚，会窒息人的活力，使人心情压抑，行为退缩，失去许多展示自己的机会，最终损害人的自尊，导致自我拒绝。正确的态度是承认自己的不完美，接受自己的全部缺点和优点，接纳真实的自我，在积极的心态中，最大限度地把自己的潜能化为现实。

第四，建立和巩固良好的自我感觉。找出最近（一年之内）一次或几次自己做过的比较成功的事情，用心体会成功的愉快心情，庆祝自己的胜利；及时了解自己各方面的发展、进步和成绩，肯定自己的能力；记录别人对你的积极评价和态度，增加自信；仔细回忆自己从前的经历，找出各方面比较出色的表现，肯定自己具备良好的素质。这样，就能把注意力集中在自己的优点和成功上，而不是集中在自己的缺点和失败上，有助于建立和巩固良好的自我感觉，悦纳自我。

第五，从错误和失败中吸取教训，但不被它们打垮，永远给自己机会。一个人不可能不犯错误，也不可能事事成功，可怕的不是错误和失败，可怕的是被错误和失败打垮。人应平静而又理智地看待自己的错误和失败，从中吸取教训，不因个别的错误和失败轻率地全盘否定自己，永远对自己有信心。

七、网海中的暗礁



互联网成瘾综合症是一种现代的新形式的心理疾病。上网者因缺乏社会沟通和人际交流，将网络世界当作现实生活，脱离时代，与他人没有共同语言，从而出现孤独不安、情绪低落、思维迟钝、自我评价降低等症状。

如果出现了以上情况，可以试试下面的方法：

- 1、明确上网的目的是学习知识与调节生活；
- 2、自觉限制上网的时间，可在网上设立“限时报警”服务；
- 3、合理安排上网与参加社交活动的时间；
- 4、如果恋网程度愈重，最好是暂停上网，反省一下自己，采取适当的措施。如在现实生活中寻找其他的爱好替代网络，比如跑步、打球、登山、旅游等户外运动。

八、心理健康的钥匙

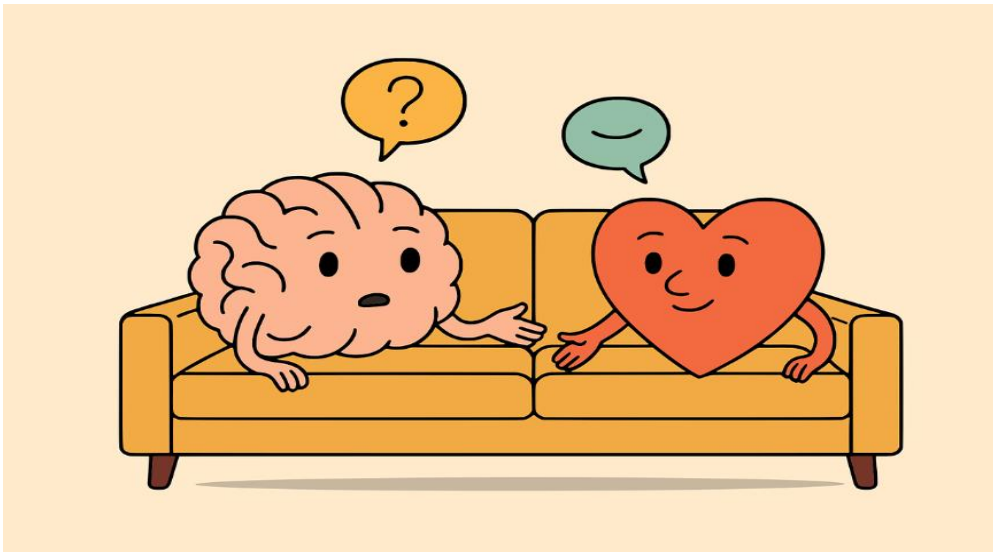
如果有人问你，你对自己的情绪负责吗，你可能说：情绪怎么能随便控制呢？有高兴事就开心，有伤心事就难过，这是人之常情嘛。

但是情绪 ABC 理论的创始者阿尔伯特·艾利斯认为：正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念久而久之，还可能会引起情绪障碍。

ABC 理论中：A 表示诱发性事件，B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释。C 表示自己产生的情绪和行为的结果。

通常人们会认为诱发事件 A 直接导致了人的情绪和行为结果 C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而，你有没有发现同样一件事，对不同的人，会引起不同的情绪体验。同样是报考英语四级，结果两个人都没过。一个人无所谓，而另一个人却伤心欲绝。

为什么？就是诱发事件 A 与情绪、行为结果 C 之间还有个对诱发事件 A 的看法、解释即 B 在起作用。一个人可能认为：这次考试只是试一试，考不过也没关系，下次可以再来。另一个人可能说：我精心准备了那么长时间，竟然没过，是不是我太笨了，我还有什么用啊，人家会怎么评价我。于是不同的认知（B）带来的结果（C）大相径庭。



以下是一些常见的不合理信念，大家要警惕：

1. 人应该得到生活中所有对自己是重要的人的喜爱和赞许；
2. 有价值的人应在各方面都比别人强；
3. 任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
4. 一个人应该担心随时可能发生灾祸；
5. 情绪由外界控制，自己无能为力；
6. 已经定下的事是无法改变的；
7. 一个人碰到的种种问题，总应该都有一个正确、完满的答案，如果一个人无法找到它，便是不能容忍的事；
8. 对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；
9. 逃避可能、挑战与责任要比正视它们容易得多；
10. 要有一个比自己强的人做后盾才行。

理性情绪疗法，你学会了吗？

九、心理支持服务方式

1. 心理咨询预约与支持热线：0551-62159100。开放时间为每天 8:30-11:30, 14:00-17:00。

2. 网上预约系统:

方式一：移动端，登录“今日校园”应用软件，在“心理咨询”模块中进行预约；

方式二：PC 端，登录合肥大学智慧学工系统 <http://xsfw.hfuu.edu.cn>，点击【心理服务】-【心理咨询】进入心理咨询界面预约。

3. 网络服务邮箱：x1jk@hfuu.edu.cn，可通过邮箱和心理咨询师沟通交流。

4. 科室地址：合肥大学二期大学生活动中心南楼 109 室

