

责任编辑 李 磊
复 审 刘继安
终 审 刘晓露
装帧设计 陶雅娜
印装监制 蔡 洁



山西教育出版社微信公众号



山西教育出版社天猫旗舰店



ISBN 978-7-5703-4030-9

定价：49.80 元



幸福与高效——职业本科大学生心理健康成长手册

主 编 王瑞红 从玉燕 李 慧
山西出版传媒集团 山西教育出版社



“十四五”职业教育山西省规划教材

幸福与高效

——职业本科大学生心理健康成长手册

主 编 王瑞红 从玉燕 李 慧



山西出版传媒集团 山西教育出版社

责任编辑 李 磊
复 审 刘继安
终 审 刘晓露
装帧设计 陶雅娜
印装监制 蔡 洁

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福与高效 : 职业本科大学生心理健康成长手册 /
王瑞红主编. -- 太原 : 山西教育出版社, 2024. 12 (2026. 1 重印)
ISBN 978-7-5703-4030-9

I. ①幸… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 100656 号

幸福与高效：职业本科大学生心理健康成长手册

XINGFU YU GAOXIAO; ZHIYE BENKE DAXUESHENG XINLI JIANKANG CHENGZHANG SHOUCHE

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 装 山西新华印业有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

字 数 284 千字

版 次 2024 年 12 月第 1 版

印 次 2026 年 1 月山西第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5703-4030-9

定 价 49.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与山西教育出版社联系调换, 电话: 0351-4729718。

前言

QIANYAN

“上医治未病”，心理健康教育的本旨不在于治愈或应对已然形成的心理疾病，而是面向所有学生展开以预防心理疾病、增强心理素质为目的的教育活动。同时，心理健康教育的评价指标不在于学生在知识测评中的分数表现，而在于他们课中的参与、体验和课后的操作、落实，以及最终表现出来的心理健康水平和心理成长效果。具体在职业本科大学生这一群体上，本教材将心理健康教育的主要目标设定为幸福的心理状态和高效的行为能力。

为了实现幸福和高效的心理健康教育目的，本教材根据职业本科大学生的心理健康需求和职业成长需要建构了16个“应用场景”，涵盖了心理健康护理、情绪调适管理、高效学习策略、职业生涯规划、人际关系优化、恋爱与性心理、行为习惯塑造、心理危机应对等8大主题，可以全覆盖、多层次、全场景地为职业本科大学生提供心理健康教育服务。

为了保障心理健康教育的实效性，每个应用场景分为“心理档案馆”“心理成长营”“心理训练馆”“心理自助包”和“心理能量塔”5部分。“心理档案馆”以职业本科大学生心理健康、心理发展方面的代表性案例导入心理健康教育课程，“心理成长营”以环环相扣、通俗易懂的方式陈述心理健康教育的专业化、实用化内容，“心理训练馆”以心理测评、心理拓展等课程活动的方式进一步强化教育效果、优化学习体验，“心理自助包”以心悦书馆、新心影院、快乐歌单、心理运动和快乐旅行等方式帮助职业本科大学生实现心理自助，“心理能量塔”帮助学生回顾本章重点知识

和技能，并引导职业本科大学生完成心理任务、积蓄心理能量。

为了更好地预防心理疾病、提升主观幸福感、增强心理素质、优化社会心态，本教材还创新性地设计了6大特色。(1)以思想政治教育引领心理健康教育，从党和国家事业发展全局的高度进行心理健康教育。(2)从中国传统文化中汲取心理智慧，通过“先贤‘心’智慧”“快乐旅行”等栏目把先贤名人事迹、全国文旅资源转化为学生的心理成长能量。(3)服务职业本科大学生心理成长，通过“工匠好榜样”等栏目凸显心理健康教育在职业本科大学生职业成长中的价值。(4)组织实践化的心理健康教育内容，通过“心理训练馆”等核心栏目将心理健康教育课程打造为实践式、体验式、参与式的课堂。(5)贯彻实用化的心理健康教育理念，通过“幸福小妙招”“高效放大招”等栏目为学生提供实际可操作的心理策略。(6)实现自助化的心理健康教育效果，通过“心理自助包”等核心栏目帮助学生提升心理自助能力。

本教材的完成是团队合作的结果，王少强老师完成了应用场景一、应用场景二、应用场景十四，杨婷老师完成了应用场景三，李慧老师完成了应用场景四，宋玮老师完成了应用场景五，王娟老师完成了应用场景六，高佳佳老师完成了应用场景七，夏宇桃老师完成了应用场景八，卫慧芳老师完成了应用场景九、应用场景十，刘丽花老师完成了应用场景十一、应用场景十二，丛玉燕老师完成了应用场景十三，安宏玉老师完成应用场景十五、应用场景十六，高勇老师完成了16个应用场景中“心理档案馆”的搜集、编撰工作，常永仙老师完成了16个应用场景中“快乐旅行”的设计、编撰工作。

尽管我们以使命和心血灌注了教材的撰写，但是上述愿景与目标的实现有赖于各位同行、老师、同学的指教和反馈，我们希望得到大家的意见以完善这本服务于职业本科大学生心理健康的教材。

目 录

应用场景 01	主动适应，开启大学生涯	001
应用场景 02	自主成长，护理心理健康	019
应用场景 03	制造快乐，享受幸福生活	037
应用场景 04	理性生活，驱散情绪阴霾	055
应用场景 05	合理规划，导航学业发展	069
应用场景 06	优化策略，提升学习效率	085
应用场景 07	轻车熟路，扬帆职业生涯	101
应用场景 08	自我赋能，营建成功品质	123
应用场景 09	快乐相逢，学会与人交往	139
应用场景 10	善用资源，提升人际吸引	157
应用场景 11	恋与不恋，都是为了幸福	171
应用场景 12	害羞自然，都要保持健康	189
应用场景 13	培养兴趣，塑造健康习惯	201
应用场景 14	端正态度，云游健康网络	219
应用场景 15	战胜危机，盛放生命之花	233
应用场景 16	越挫越勇，锻造心理韧性	251

应用场景01 主动适应，开启大学生涯

我们的本领有适应的一面，也有不适应的一面。特别是随着形势和任务不断发展，我们适应的一面正在下降，不适应的一面正在上升。

——习近平

考入理想大学是每个学生自上学以来最大的梦想，然而越是充满希冀就越容易失落不满，尤其是与过去相比，新环境、新任务、新要求出现较大的变化时，大学生就容易出现与入学不适应相关的心理问题，甚至出现适应障碍。看似小小的“出师不利”极有可能造成大学生涯的方寸大乱。

本章以“心理适应”为主题为职业本科大学生开启心理健康教育第一课，让职业本科大学生在了解心理不适应问题产生的条件、原因和特点的基础上，着重掌握实现心理适应的价值策略、规划策略和认同策略，从不适应走向适应。



一、心理档案馆

“大学，我来了！”

这是张甲开学报到第一天时铿锵有力的呐喊，这一天他已经期待了很久。他对大学生涯的新生活憧憬良多：成为校园风云人物、拿下最高奖学金、成为大国工匠，一段甜蜜的恋情也在他的预想中，他的脑海中甚至浮现出父母满意的笑容、同学羡慕的眼神和同事钦佩地朝他竖起大拇指。

张甲入学前了解了如何在大学“混出个样子”，也明白了怎么度过大学生活会帮助自己毕业后“闯出一片天”，还特别研究了职业本科生的“巨大优势”和“广阔前景”，并且制订了自己的大学计划。“泡图书馆”加强自己的基本功，最好能把考公务员、考研究生的功课一网打尽；在职场里“多实践”，训练自己的职业能力，最好在毕业前就拿到几份offer；“跑社团”挖掘自己的兴趣和潜能，扩大人脉，最好成为人群的中心……总之，张甲的大学生活被自己想象得绚烂多彩！

可是一个多月过去了，张甲不但没有实现自己的蓝图，而且心态也“崩”了。军训没结束就病倒了，没有如愿成为“标兵”；每节课课前预习、课后复习的计划，由于老师讲得太快自己跟不上进度而搁浅；技能实践企业对他这个免费劳动力并不怎么感兴趣，员工们也不愿意多搭理他；报了7个社团，却发现大部分社团根本没意义，社员都是为了加学分“混社团”；叫舍友一起去图书馆学习，可是大家更愿意在宿舍“开黑”……现实几乎击碎了张甲之前描绘的蓝图。

张甲开始怀疑自己的大学规划，开始怀疑自己的个人能力，甚至开始怀疑上大学的意义。他在日记里写道：

“现在才发现当时的我简直是不知道天高地厚，觉得上了大学就会有一番作为，但自己不过是一个没有考上普通本科的末流职业本科生，滑稽地做着一些小丑般的努力，现在回忆起来都有点可笑，怪不得舍友吃饭、上课、出去玩儿都不带我，班上的同学也不喜欢我。不是别人有问题，是异想天开做‘白日梦’的我有问题，是自命不凡只学习不玩游戏的我有问题，是心高气傲想成为榜样的我有问题……这么说来，‘同流合污’才是适应之道。”

从那以后，张甲学会了玩网络游戏，进行“报复性娱乐”，并为了打好游戏不

坑队友，专门让爸爸给他买了高性能的游戏手机，熬夜打游戏，在宿舍不再格格不入；开始像其他人一样上课睡觉，不再因为跟不上学习进度而焦虑烦躁；毫无节制地吃着炸鸡汉堡，随心所欲地与同学外出游玩，表面上越来越适应周围生活的张甲越来越偏离了自己的初心。

最新的心理测评结果显示，张甲的心理健康测评为“阳性”。这意味着张甲并没有因为前段时期的“躺平”“享乐”变得健康、快乐，表面上看起来他与同学们“步调一致”“适应良好”，实际上在随波逐流中心理健康已经亮起了红灯，因为张甲的“适应”本质上是对学业和生活的逃避。张甲的性情在沉沦、放纵中变得不再平和，会因为一些小事与舍友发脾气、闹矛盾，安静的时候又会莫名地悲伤难过，逐渐进入了一种“用游戏、享乐的方式驱散心中的失落、空虚，而失落、空虚正是游戏、享乐所造成的”的怪圈。

（一）案例分析

案例中的张甲同学经历了“憧憬—奋斗—落空—沉沦—病态”的心理适应过程，遭遇了大学新生常见的心理适应障碍问题，表现为抑郁与躁狂交替发作、人际关系失调、睡眠和饮食障碍以及自我否定等症状。

张甲的适应障碍主要源于三方面的因素。首先，他对大学生活预设了诸多带有幻想色彩的主观化目标。对大学生活有美好愿望是值得鼓励的，但是不切实际的幻想必然会使自己受挫，陷入失落情绪和自我怀疑。其次，张甲没有根据实际情况的变化及时做出适应性调整。当他发现童话般的愿望无法变为现实的时候，没有对自己的目标、规划进行合理调整，而是融入周围同学，选择了随波逐流和享乐堕落。最后，张甲缺少对新环境适应的心理准备和技能应对。他从高中升入大学后，面对学习变化、人际变化、环境变化、文化变化等挑战缺少应有的心理准备，同时也没有应对适应障碍的策略与技能，这就导致他更容易出现大学生心理适应障碍。

（二）校园心理

与入学适应相关的心理问题是大学生最常见的心理问题之一，之所以产生适应问题主要是因为升入大学后环境、客体等要素发生了变化。“变”是适应问题产生的关键，即既有的习惯、原有的方法、现有的能力包括曾经的观念无法解决新环境中的新问题，无法完成新挑战中的新要求。因此，要了解 and 解决大学新生的心理适应问题就需要了解他们面临的“变”与“新”。

1. 角色变化

社会角色是个体与其社会地位、身份一致的行为方式及相应的心理状态。

从高中升入大学对个体影响最显著的变化是社会角色的变化，一个合格的大学生并不是以获得大学录取通知书为衡量标准，而是升入大学后通过努力达到大学生应有的心理、能力、行为等方面的成就规范和内外期待。

(1) 角色规范变化

大学生在学习安排、社交选择、作息安排、饮食偏好、消费偏好等方面有了更多的自主权。这些自主权一方面让大学生体验到了“我的青春我做主”的满足和自由，另一方面，如果不能很好地安排自己的大学生活，就会面临一系列身心问题，如成绩下滑、人际矛盾、作息不规律、身体亚健康、超前消费等。

(2) 角色期待变化

大学生角色期待包括社会大众期待和自我期待两方面。家长、用人单位、社会对职业本科生的期待比中学生更高，进入新环境的大学生希望自己可以塑造一个更加完美、值得尊重的自己，在目标、技能、社交、外形上都产生了美好的憧憬。职业本科生比普通本科和职业院校的学生有更多元化的自我期待，希望通过差异化策略在人才竞争中获得优势。这种内外加持的期待会形成一定的压力。

2. 学习变化

从主导活动上看，中学和大学的主导活动都是学习，并且都以课程式教学为主。但本质上，大学学习尤其是职业本科学习和中学的学习在目的、形式、重心方面有显著差异。

(1) 学习目的变化

从学习目的上看，中学时代学生学习的主要目的就是掌握知识、考上大学，很多中学生的学习就是以高考为最终靶向的知识获取行为或解题行为。而职业本科的学习不再以考试分数作为学绩高低的唯一指标，职业本科最明确的学习目的是通过掌握职业技能提升自己的岗位胜任能力。

心动一下

请你通过查询或讨论的方法比较智力和能力的差异，并说明你所学专业需要的能力品质有哪些。

(2) 学习方式变化

相比于中学，大学在教室、教师等基本教学要素上更加自由，在学习上更加强调学生的自主管理。更重要的是，职业本科的学习形式更加强调操作化教学和实践性学习。职业本科不是低配版的普通本科，而是与普通本科并立，突出培养职业能力的本科层次教育。为了实现培养应用型高技能人才的目的，教学中势必会以职业技能示范、动手参与操作、仿真模拟训练、实地参观见习、岗位实习、项目参与等方式为主。

3. 人际变化

刚刚升入大学的新生感受最深刻的变化当属社交人际方面的变化。人际的变化会给个体的情感带来明显的波动。

(1) 社交对象变化

学生进入大学后，人际关系发生了换血般的变化，直接从一个适应了三年甚至更久的群体中脱离，来到一个完全没有交集的群体当中，一方面与自己的旧友分别，形成了分离性不适，另一方面进入了一个几乎完全陌生的人群，形成了陌生性不适。来自五湖四海的大学生聚集在一个班级甚至一个宿舍，这就导致新集体的差异性和陌生性更为明显。

(2) 人际阶段变化

按照埃里克森的人格发展阶段理论，大学生所处的成年早期面临着孤独感的心理危机，需要建立更加稳固和广泛的人际关系来获取亲密感。而大学阶段的人际交往明显更加复杂，特别是异性关系和宿舍人际关系。

4. 环境变化

除了角色变化、学习变化、人际变化给职业本科大学生带来的深刻挑战外，职业本科新生感受最普遍的变化是来自新环境，包括自然环境、气候、社会文化、城市、校园等的挑战。

心动一下

请你和大家分享一个你在这座城市和学校里发现的有趣的差异化现象。

正是角色规范、学习活动、人际关系、文化环境等方面的阶段式突变给职业本科大学生带来了普遍的、显著的心理适应问题，不过这种入学心理适应问题更多的是发展性心理问题，会普遍性发生，也会周期化消亡。

二、心理成长营

（一）职业本科大学生心理适应问题的表现

伴随着进入大学后角色、学习、人际和环境的变化，职业本科大学生普遍性地出现了诸多适应不良的心理现象。

1. 喘息心理

经历了中小学12年的持续学习和高考前的高压冲刺，大部分学生身心俱疲、苦学久矣，希望上大学后可以好好休息。甚至有中学教师望梅止渴式地告诉学生们“上了大学就不用这么努力了”“上了大学学不学都可以”，这就进一步加重了大学生入学后的喘息心理，即把学习、成长置于身后，放任自己享乐放松，不关注自己的生涯规划和学业发展，只沉迷于游戏、吃喝、打扮、社交等。

这种喘息心理一方面是过度学习后的疲倦性躺平，另一方面也是认知偏差导致的盲目性娱乐，殊不知这种心理会导致大学生从一开始就“掉队”，四年的学业生涯可能会因为这开始的“缓一缓”而失去很多机会。事实上，这种喘息心理是在大学生对大学不甚了解的情况下出现的，在大学新生群体中极为普遍，其直接危害不大，但长期影响较为严重。

2. 茫然心理

大学与中小学在学习、生活、社交、目标等方面存在显著差异，大学生本身在心理、认知、目标上都发生了较大的变化，对大学也存在多元化认知。这些差异和变化给刚入学的大学生造成了一定程度上的适应困难，他们难以投入到新的生活、学习、社交当中，心中有万千思绪却不知从何做起，想要实现的目标很多可不知道如何取舍，甚至产生了不知所措、怅然若失的感觉。也有的同学表现为极为忙碌的状态，完全投入到各种学习、社团、比赛、社交、娱乐、运动、读书等活动当中，时间不够用，容易出现忙前忙后却不知道为了什么，也没有得到多少成长的情况。

事实上，无论是行为上的“忙”还是心理上的“茫”，都是自我上的“盲”。大学生刚进入大学后，周围较大的变化容易导致大学生出现“自我同一性危机”，在自我发展、自我认同等方面出现停滞、混乱、早闭等现象，直观地表现为不知道该做什么或者不经思考地让自己忙碌起来，这也是大学生入学不适应的心理表现之一。

大学“心”闻台

自我同一性危机

自我同一性（self-identity）是著名心理学家埃里克森提出的人格发展概念，是指个体尝试把与自己有关的各个方面，包括情感、认知、能力、价值观、目标等结合起来形成一个独具风格、协调统一的“系统”。自我同一性是个体在身份逐渐增多、变化逐渐频繁、未来可能多元化条件下必然会发生的自我整合和自我认同。如果不能通过有效的探索和投入形成一个统一、成熟、连续的自我认同，将会出现自我同一性危机。

按照埃里克森人格发展阶段理论，自我同一性危机通常发生在青少年期，即青少年有探索自我、整合自我最终达到自我认同的内在驱力和发展任务。但是，身处高考学习压力的学生没有充分的时间和机会投入到自我同一性发展中，就会把这一任务延迟到大学期间完成，称为“自我同一性延缓偿付”。

大学生完成自我同一性发展任务需要通过“探索”和“投入”两个手段，过程中可能会发生两类现象：“自我同一性分散”状态（不开展探索活动的茫然状态）和“自我同一性拒斥”状态（忙乱地投入到父母、师长或者他人而非自己的目标中）。只有在自主化探索与承诺性投入中才能逐渐完成自我认同。

3. 自卑心理

大学是一个多元化群体集合，与中小学生相比，大学生相互之间的差异性变得更加明显，这些差异包括地域差异、城乡差异、家庭差异、经济差异、身份差异、地位差异、外形差异、价值观差异等。这种巨大的差异会使一部分学生产生低人一

等的自卑心理，特别是心理敏感、性格内向的学生更容易出现。同时，职业本科大学生对自己的学历、学校也会存在一定的自卑，这是诱发相关心理障碍的重要原因。

4. 失落心理

大学生进入大学后通常都对大学生生活充满了各式各样的憧憬，希望学到期待已久的职业技能、交到来自全国各地的朋友、拿到高额奖学金和各种奖项、成为学生组织的负责人、遇到一个双向奔赴的恋人……但是真正进入大学后，可能面临的是艰苦的军训、不合口味的饭菜、没有空调的集体宿舍、枯燥晦涩的课堂等。现实与想象中的大学生生活落差较大，这就使一部分学生产生了深深的失落心理，这种失落心理不仅是过分完美的期待所致，同时也是不能及时调整目标和策略所致。

（二）职业本科大学生心理适应问题产生的原因

1. 环境新挑战

职业本科大学生进入大学后，要面对新的环境、新的面孔、新的挑战 and 新的要求，具体表现为前文所述的角色变化、学习变化、人际变化、环境变化。这些充满了陌生的变化给职业本科大学生带来了最直接的适应问题，每一个大学生都需要处理这种新变化带来的新问题。特别作为职业本科大学生这一群体，不仅存在和高职学生、本科学生相类似的普遍性大学生适应问题，还面临着因“职业本科”带来的显著新挑战。

首先，职业本科大学生对“职业本科大学生”这一身份存在身份识别困惑和身份认同危机，不知道如何成为一个合格的职业本科大学生，不能完全接纳职业本科大学生这个身份。其次，学校乃至高教行业在培养职业本科大学生方面存在先例不足、经验欠缺的障碍，势必要“摸着石头过河”，进行不断否定、不断迭代的教学改革，这对职业本科大学生的学习会形成一定的不确定感和适应困难。最后，社会对职业本科大学生的认知和期待不尽相同，职业本科大学生可能体验着“职业人才天花板”和“末流本科生”这样冰火两重天的社会认知现状。由此可见，职业本科大学生普遍存在一定的入学心理适应问题。

尽管职业本科大学生普遍存在心理适应问题，但并不是所有的职业本科大学生都面临着严重程度相同的心理适应问题，这主要是因为不同学生在既有能力、个人

期待和调整策略上存在显著差异。

2. 既有能力

既有的心理适应能力比新环境的变化程度更能预测一个人的心理适应问题，良好的心理适应能力与心理弹性、心理控制感、心理效能感、积极型归因风格等心理素质具有相关性。

心动一下

请你自主查询上述心理品质的内涵及强化策略，并向你的同桌、好友分享提升上述品质的方法。

以心理弹性为代表的心理适应能力具有较大的稳定性，在一段时间内保持着相对稳定的发展水平，这就意味着职业本科大学生无法在短时间内较快提升自己的适应能力以应对新环境带来的新挑战。以神经系统为生物基础的心理适应能力遵循着大脑的“省力原则”，习惯性地以旧有的策略、方法来解决新问题，这就意味着职业本科大学生不能随心所欲地改变应对策略以达到新变化带来的新要求。

3. 个人期待

与客观压力事件和外在挑战相比，来自自身的心理预期可能会带来更为显著的身心压力。如果职业本科大学生对自己的大学生涯预设了超出客观现实的理想主义期望，特别是预设了超出自己适应能力的理想化目标，那么即使个人能力较强或者以往的新环境适应效果良好，在大学入学后也会体验到较为明显的不适应症状，即个人的适应能力无法匹配自己的心理预期，从而产生心理适应问题。

4. 策略调整

新生入学心理适应相关问题不是一个静态心理问题，而是一个动态心理发展过程。刚入学时大部分大学生都会或多或少地体验到心理适应障碍，但是不少学生会逐渐走向积极的适应，而有的学生则长时间无法适应大学生活，其不适应症状甚至会越来越明显、越来越严重。这是因为不同的学生在遇到入学心理不适应问题后采用了不同类型、不同效果的调整策略。

工匠好榜样

适应能力，纵横职场的“游刃”

方圆是旅游管理专业的一名大学生，毕业后入职了一家5A级旅游景区，毕业3年升为部门主管。

方圆在分享自己的职业成长时强调了适应能力的重要性：“刚走入职场的大学心里自然豪气干云，觉得自己能力强、年纪轻、有抱负……可是被客户差评了几次、被领导批评了几次、观摩了老员工熟练的业务操作、对比了同届高学历同事以后，很容易就放弃了梦想，觉得自己啥也不是。但是，一定也会有人不理会别人的嘲笑、不抱怨环境的恶劣，找准可以发挥自己才能的岗位和机会，一次又一次地试错、努力直到成功，这种人一般是少数人，他们往往在别人抱怨、自卑、茫然的时候已经起跑。我现在特别喜欢开拓新战场、迎接新挑战，因为这是属于我的战场，是我超越别人的机会。”

事实上，方圆的社会适应能力并不是先天具备的，她的大学辅导员提道：“方圆刚来到大学时吃不惯北方的饭菜，不愿意住校，学生会选拔又落选……很多次都因为无法适应哭着想回家，可最后她还是坚持下来了，慢慢因地制宜、随机应变，通过找准自己的位置在陌生的环境里反败为胜。”由此可见，大学期间训练、培养的适应能力将会延续到职场中，变成一个人一生的财富。

（三）职业本科大学生心理适应问题的应对策略

针对职业本科大学生存在的常见心理适应问题表现，基于职业本科大学生心理适应问题的机制剖析和因素解构，我们应当从价值策略、规划策略和认同策略三方面入手，促进职业本科大学生的入学心理适应，最终增强职业本科大学生的整体社会适应能力。

1. 价值策略

心动一下

请你从进化论的角度审视动物的优胜劣汰，讨论羊和狼谁是进化的优胜者？胜出的原因是什么？

价值策略是通过提升、优化职业本科大学生的心理价值感和实际贡献度来增强其入学心理适应水平的。“物竞天择，适者生存”是说在优胜劣汰的进化进程中，并不是最强大的物种会生存下来，而是最能适应环境的物种才能生存下来。而最能适应环境的物种就是对环境和生态系统最有价值的物种，“价值”是衡量一个人在环境中适应能力的根本标准。职业本科大学生应当提升自己的主观价值感和集体贡献度。

第一，甘于奉献，为集体贡献个人力量。有的职业本科大学生感到不适应是自认为没有被集体认可，没有感受到预期中的被重视。殊不知大学新生应当主动地融入宿舍、班级、专业、学院、学校乃至城市中去，以个人的能力和才华为集体作出独特的贡献，而不是被动等待集体对自己的认可。职业本科大学生应当成为自己集体归属感和集体适应力的首席制造者。

第二，提升自尊水平，创造主观价值感。职业本科大学生应当在大学这个广阔的平台展示个人才华、提升个人能力，不仅让同学、老师看到最好的自己，更让自己体会到一个如日方升、步步登高的自己，从而产生强烈的自尊、价值感和自我认同感。

第三，储备成长资本，打造未来竞争力。读大学本身就是对未来的投资，在人的整个生涯发展中具有极大的意义。职业本科大学生应当在学校不断储备自身的成长资本，培养系统性成长的专业素养、学科体系和心理素质，从更长远的生活发展视角审视当前的学业。

2. 规划策略

规划策略是引导职业本科大学生通过实事求是地制定目标、具体可行地践行计划和去完美主义地接纳现实来增强其大学心理适应能力的策略。“预则立，不预则废”，提升职业本科大学生入学适应水平需要从目标、计划和结果三方面进行全面规划。

第一，合乎实际的明确目标。明确的目标是引领大学生生活的关键因素。中小学阶段的学习、生活目标一般都由家长和教师安排，但是大学生的目标不再是统一的，而是大学生根据自己的发展需求和个人特征自己制定的，这就要求大学生必须具备良好的目标意识，以体系化的目标（远期目标、阶段目标、短期目标），现实化的目标（符合大学生生活节奏、符合专业要求、符合个人能力），全面化的目标（学习、职业、社交、兴趣等）统领自己的大学生涯。

高效放大招

目标管理的SMART法则

目标并不是随心所欲的“许愿清单”，也不是心血来潮的“理想抱负”，而是一个为了完成使命而设定的用以明确方向、指引实践、撬动潜能的预期成果。SMART法则是一套科学设计目标的高效方法论。

S (specific) 具体明确的

目标必须是一个内涵明确、描述具体的形象化、行动化要求，不可以用抽象的、概括的词句描述。比如“增强职业技能”“养成良好的学习习惯”就是要求不明确的目标，“记课堂笔记”“早晨读英语”就是具体明确的目标。

M (measurable) 可衡量的

良好的目标应当有数量化描述和要求，这是确保目标执行和效果实现的重要指标。比如“每天早晨8点前读10分钟英语”。

A (attainable) 可达到的

目标的制定必须符合科学规律、符合个人能力，无法实现的目标不仅没有意义，还会给自己带来压力。同时也不可以制定过低的目标，实现虽无压力却不会发挥实际效用。

R (relevant) 有相关性的

目标需要与个人的生涯发展相关，服务于能力成长和自我实现。

T (time-bound) 有时限的

任何目标都必须有截止日期，否则拖延的发生在所难免。

第二，方便执行的具体计划。为了实现适应性的目标，职业本科大学生应当制订与大学学业、社团等活动恰当融合的任务计划表，任务计划表需要具备时间、事件、要求、结果等要素。计划要有机动性，执行计划时需要重视习惯的塑造，有效利用社会支持资源，总结经验教训，及时调整计划。作为职业本科大学生，重点要制订和执行好自己的学业计划、消费计划、作息计划。

第三，不完美主义。也许有完美的目标，但是几乎不存在完美的结果，对结果的完美追求也是大学生心理适应性低的主要原因。制定了实事求是的目标和切实可行的计划并不能保证结果会得偿所愿，事实上我们并不需要一个完美的结果来证明自己的价值。正念疗法认为，个体应该更多地关注当下、接纳现实，这并不意味着不在乎结果如何，而是对自己努力的尊重和对结果的理解，不完美主义能够帮助大学生更加轻松地面对挑战，更加从容地迎接未来。

3. 认同策略

认同策略引导大学生要以全面、辩证、矛盾的视角审视自己所处的环境，接纳自己当前的状态。

第一，面对无法改变的事物，爱我所选。职业本科大学新生对现状的不满可能来自生活条件较差或者现实未达到预期，但更多地可能来自当前新环境造成的陌生感，即只是不熟悉当前的环境、学习和生活。一味地把心理不适应归结为客观原因就夸大了新环境、新生活可能存在的不足。因此，职业本科大学生应当充分理解新旧角色、新旧环境、新旧生活的差异，抱着接纳的态度探索未知的可能，养成适应的新习惯，发现差异的新意义。这种接纳的态度不是对既定事实的屈从，而是抱着开放的姿态拥抱差异、发现可能、爱上大学。

第二，面对尚可选择的未来，选我所爱。当职业本科大学生能够接纳现有的一切，就会很快发现其实大学生生活最大的魅力就在于无限探索的可能和千姿百态的差异。接纳为自己打开了包括专业方向、职业岗位、兴趣社群、人际圈层、团队创业、发明创新等方面的丰富选项，大学不但不逼迫大学生接受现有的规划，反而鼓励大学生按照自己的兴趣、特长和优势去发现、创造属于自己的新天地。

先贤“心”智慧

霍去病——适应草原，征服匈奴

霍去病（前140—前117），河东平阳（今山西临汾）人，是千古传颂的一代西汉名将。

霍去病18岁随卫青远征大漠，在赵信投敌导致战局被动之际，引800名骑兵奇袭匈奴营地，杀敌2028人，俘虏匈奴相国等高级军官，首战即封“冠军侯”。21岁挂帅出征，一改往日战法，带精锐轻装上阵，深入腹地，六天灭五国，斩杀折兰王和卢侯王，并缴获匈奴祭天金人。在公孙敖部和李广部迷路的情况下，孤军深入绕后迂回，渡过黄河，越过贺兰山，穿过腾格里沙漠和巴丹吉林沙漠入境匈奴，从其背后突击浑邪王和休屠王，歼敌3万余人，二王及所率大部投降，自此设四郡打通河西走廊。22岁率军与匈奴决战，歼匈奴左贤王部，毙敌7万余人，乘胜追杀至狼居胥山，“匈奴远遁，而漠南无王庭”。

霍去病能够取得如此传奇的战绩并不是汉武帝、卫青庇护的结果。他出身卑微，只是平阳府小吏与女奴的私生子，还没出生父亲就与母亲失联，在极重门阀阶级的时代顶着“私生子”和“家奴”两项帽子。霍去病因姨妈卫子夫嫁入皇家进入宫中，在贵族眼中他只是凭裙带关系吃软饭的“外戚”。并且霍去病不喜文，也不习兵法，连汉武帝都认为这样不会有出息。可是霍去病有自己的主见，并不是一个头脑简单的武夫，他虽然不爱读书，但很爱学习，能够根据任务和挑战做出相应的策略，懂得总结既有经验教训，创新解决方案，擅长在实践中随机应变调整策略。

三、心理训练场

（一）我的大学适应计划

以目标管理为核心的规划策略是职业本科大学生有效适应大学生活、顺利完成大学学业的重要策略。请同学们暂时忘掉对大学的原有主观畅想，特别是要放弃不

切实际的幻想、空想，完成以下两张为你准备的大学生适应卡片。在填写卡片时需要考虑以下要素和原则：

- 实事求是，符合社会需求、个人能力和学校现实；
- 循序渐进，既不冒进，也不保守；
- 倒推机制，以总目标作为终点倒推每年、每月、每周、每日的任务；
- 弹性机制，目标、任务、计划要有机动可能和弹性空间。

卡1：大学生涯规划

分项		学业	职业	兴趣	社交	健康
总目标						
主题任务	大四					
	大三					
	大二					
	大一					

卡2：21天习惯打卡

请你从卡1中的五个分项中任选一个领域制订一个从明天开始的“21天习惯打卡”计划。

任务描述		任务量	1—7		
			8—14		
			15—21		
<input type="checkbox"/> 具体化 <input type="checkbox"/> 可测量 <input type="checkbox"/> 可实现 <input type="checkbox"/> 相关性 <input type="checkbox"/> 截止日					
执行设计	行动信号		结束标志		奖励
	记录工具			记录结果形式	

打卡记录	1	2	3	4	5	6	7
	14	13	12	11	10	9	8
	15	16	17	18	19	20	21

注：①行动信号是开始每日任务的前置条件、暗示、提醒；

②结束标志是专门为任务完成设计的独特手势、声音、味道或气味。

（二）把我介绍给你

自我介绍是相互熟悉、加深了解、适应集体最简单、最有效的方式，并且每一天的你都在发生变化，每一天都有必要把新的自己介绍给别人。

请同学们以小组为单位按照以下步骤完成“把我介绍给你”的相识相知活动：

1. 每个小组自制一个正方形骰子，6个面分别写上“唱歌”“影视”“游戏”“美食”“理想”“方言”，标签内容可以根据讨论修改。
2. 顺时针轮流掷骰子，骰子正上方的标签为投掷结果。
3. 根据投掷结果所显示的元素把自己介绍给小伙伴。
4. 一轮结束后把全组成员的介绍方式进行融合，汇编成一个小节目在全班展示。
5. 全班推选6名“我最有记忆的大学同学”。

四、心理自助包

（一）心悦书馆

高尔基说，“书籍是人类进步的阶梯”，阅读是启发心智、获取新知、稳定心神的重要方式。下面介绍的两本书为大学新生的心理适应和长远发展提供了有效、全面、实用的应用指南。

	<p>《大学生应该知道的事》</p> <p>这是一本大学新生的指南级工具，你可以从这本书里查找到关于上课、作业、考试、社团、竞赛、考证、考研、考公、恋爱、师生、人际、毕业、就业等重要主题的地毯式讲解和中肯性建议，帮助你更好地适应大学生生活，主题全面，方法实用。</p>
	<p>《卓越大学生成长手册》</p> <p>这是一本畅销全球的大学生工具级成长手册，非常具体地提供了时间管理、记忆、阅读、笔记、考试、沟通、职业乃至理财等方面的方便实用的技巧、模板，会为你幸福的大学生活和高效学习插上各式各样的“翅膀”。</p>

（二）快乐旅行

旅行是最常见的身心放松方式，也是当代大学生喜欢的一种休闲方式，是大学新生实现心理适应的有效途径。可以选择相对陌生的地方作为旅行目的地，这是因为在陌生环境中人们可以卸下原有的身心负担，不必在乎周围人的眼光和评价，还能体验到当地风俗、特色美食等，一饱眼福的同时也能达到舒缓压力、放松心情的目的。这里给职业本科大学生的心理适应之旅提供三条小建议：

- √ 就近选择，最好在你大学所在城市；
- √ 团体出行，和舍友或其他同学一同前往；
- √ 不设目的，不需要做过多的攻略、准备，说走就走。

适者生存：国家自然博物馆

国家自然博物馆是中国自然科学领域的国家级博物馆，馆藏藏品逾43万件，涵盖古生物、动物、植物、人类等多个门类，是全国科普教

育基地与爱国主义教育示范基地。其核心功能为“展现生命演化、普及自然科学、弘扬科学精神”，馆内“生命演化”常设展区以时间线为脉络，从寒武纪生命大爆发、恐龙时代到人类起源，系统呈现地球生物亿万年的适应与进化历程。

展区内，马门溪龙骨架、北京猿人化石、珍稀动植物标本等实物展品，直观展现生物为适应环境而产生的形态、习性演变；互动实验室可模拟“生物生存挑战”，让参观者沉浸式理解“适者生存”的科学规律。在这里，生物在环境变迁中主动调整、突破局限的演化史，既能让大学生通过权威科普拓宽认知，更能使其领悟“适应即成长”的智慧，以科学心态接纳变化、调适自我，顺利完成心理适应。

五、心理能量塔

知识能量	
1. 大学生普遍性地存在入学不适应心理是因为“变”，包括_____、_____、_____和_____。	
2. 大学新生面临着同样的环境考验和变化挑战，却表现出不同的适应状态，是因为比外在刺激更能影响适应心理的因素包括_____、_____和_____。	
3. (单选) 适应大学生活需要秉持价值策略，这与()一致。	
A. 弱肉强食，丛林法则	B. 一切存在，皆有价码
C. 物竞天择，适者生存	D. 精致利己，利益为先
4. (多选) 适应大学生活的规划策略提醒我们要有_____ ()	
A. 合乎实际的明确目标	B. 方便执行的具体计划
C. 不完美主义	D. 改变不了就忍着的想法
心理作业	
本章学到的适应技巧	
计划践行的心理行动	
预期实现的适应效果	