

【润心育人，助力成长】集宁师范学院数学与统计学院组织开展第十二届大学生心理健康教育宣传月系列活动（一）

集宁师范学院数学与统计学院 2022-05-16 15:28 发表于内蒙古



当今社会竞争日益激烈、生活节奏不断加快，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出。为增强大学生心理适应能力和问题应对能力，号召大学生关注心理健康，培育理性平和的健康心态，珍惜韶华，脚踏实地，为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦做出贡献，集宁师范学院数学与统计学院于五月份组织开展第十二届大学生心理健康教育宣传月系列活动。

下面，让我们一起了解相关心理健康知识吧！



什么是心理健康

心理健康是指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，从而使心理保持平衡协调。

心理健康的标准

00:32

大学生常见的心理健康问题

1、学习问题

大学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等等。

大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

2、人际关系问题

如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，也成为大学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

3、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、敌对、孤僻、抑郁等。

4、求职与择业问题

求职与择业问题是高年级大学生常见问题。在跨入社会时，他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧等等问题，都会或多或少带来困扰和忧虑。

5、神经症问题

长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

大学生保持心理健康的方法

1、顺其自然法

这种调适法的核心是要在整个适应过程中保持一种自然、宁静、平常的心态，主动直面各阶段出现的得失成败，特别是要坦然接受适应过程中的各种困难问题，不抵制、不反抗、不回避，而是采取积极、乐观的态度对待它，努力克服、解决它，形成与环境相协调的生活态度。

2、积极暗示法

暗示是对非对抗条件下，通过语言、表情、体语以及符号对人的心理和行为产生影响，使之接受暗示者的意见和观点或按所暗示的方式去活动。

3、宣泄情绪法

在生活中不可避免的会产生各种负面情绪。为防止长期被负性情绪困扰，应及时宣泄负面情绪，从而获得心理平衡、恢复正常心境。

4、交流沟通法

在生活或者学习方面产生困惑苦闷时，及时主动与父母、老师或师兄师姐交流、沟通，向他们倾诉苦闷，与他们共同探讨对策，倾听他们的建议和意见，寻求他们的支持。

5、心理咨询法

当你产生各种负性情绪和消极心理，在经过自我调适、交流沟通后仍无效时，应主动向高校心理咨询机构专业人员求助，从而恢复正常心理。“良好的开端是成功的一半”。每位同学应针对自己的适应心理，灵活运用心理调适方法，从而加快适应过程。



同学们，如果你们在生活、学习中感到内心焦虑、压力大，可以向**集宁师范学院心理健康教育中心钟华老师（QQ：2794306823）**咨询相关问题，老师会及时有效解决你遇到的心理困惑，帮助你的心灵回归港湾。