

# 心理委员

# 成长手册

## 心理委员职责

### （一）宣传与教育

在班上组织各种形式的心理健康知识的宣传普及工作，创设良好的班级心理环境，消除身边同学对心理的误解，定期在班上开展一些有关心理健康的活动，并作好相应记录和总结；

### （二）培训与学习

准时参加心理咨询室和心晴社定期召开的例会和培训，不断充实提高自己的心理学知识， 以自己的心理服务和心理教育能力。

### （三）疏导与关怀

对有心理困惑的同学能做到及时发现，可适当沟通、给与支持、耐心开导，帮助其走出困境。

### （四）联络与反馈

发现心理上处于痛苦中的学生， 要帮助、劝说、陪同其对于困扰心理老师或班主任寻求帮助。

### （五）预警与协助。

当本班同学中出现下列心理危机突发事件，应准确、迅速、及时地上报给班主任或心理老师：

1. 学习压力大，学习困难而出现心理异常的学生；
2. 个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生；
3. 人际关系失调后出现心理异常的学生；
4. 性格过于内向、孤僻，缺乏社会支持的学生；
5. 严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生；
6. 家庭贫困，负担重、深感自卑的学生；
7. 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐惧、



担心、焦虑、困扰的学生。

### （六）开展心理活动。

组织各种形式的心理健康知识的宣传同坐，定期开展各种适合班级同学的心理主题班会，并做好相应的记录与总结。

### （七）严守同学秘密。

保护同学个人隐私和个人基本信息等，不随便给同学贴标签，不能给同学制造二次伤害。

### （八）不断自我成长。

学做自己的心理医生，注重维护自身的心理健康，保持乐观的积极心态，发现问题及时处理。

## 心理委员的工作原则

由于心理委员从事工作的特殊性，在进行具体工作时应该有别于其他班级干部，因此心理委员必须遵守一定的工作原则。主要涉及以下四个方面：

### （一）坚持保密原则

心理委员对自己所从事的工作必须严格遵守保密的原则。对自己所接触的同学隐私不得向亲戚、同学或朋友泄露，在特殊情况可以向心理辅导老师请教。为来访者保密是心理辅导人员必备的职业道德，遵循保密原则是心理委员的工作第一原则。但是，坚持保密原则也有其一定的适应范围。一旦发现同学有危害自身和他人的情况，心理委员则应该立即联系班主任或心理老师，防止恶性意外事件的发生。

### （二）积极求助原则

心理委员并不是“小小心理辅导师”。当识别发现周围同学存在心理健康



方面的问题，而问题已经超出自身的干预能力范围时，心理委员需要做的就是积极寻求帮助，这也是心理委员自我保护的重要方式。

### （三）实事求是原则

一般情况下，心理委员容易在工作中犯两种倾向性的错误：一是运用心理学知识看谁都好像有问题。一旦了解到周围学生的一些不同举动，马上极为紧张；二是虽然发现周围的同学有异常，但心理侥幸，主观判断觉得问题不大。学校的心理健康教育工作需要心理委员实事求是地反映同学的心理状况，既不虚张声势，也不能掉以轻心。

### （四）保持中立原则

尽管心理委员和班级同学之间并不是真正意义上的心理辅导关系，但也应该保持中立的原则，避免将自己的价值观带入到同



学的交往中。要学会尊重别人的价值观，尽可能保持中立的立场来倾听同学的问题是非常重要的工作原则。每个人的行为和想法一定都有其存在的理由和价值，一旦得到反对或抨击，通常就不会再透露自己的真实想法，心理委员也就无法掌握详细的信息来做出准确的判断，提供及时有效地帮助。

## 心理健康的判断标准

1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完善（well-being）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这

表明，只注意身体健康是不够的，还必须注重心理健康，这样才能增强身心适应能力。

作为班级心理委员，我们有必要了解学生心理健康的基本判断标准，以此作为对照。标准如下：

### （一）人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格，即表现在能力、气质、性格和动机、兴趣、理想、信念、世界观等各方面都能平衡和谐发展，而不存在明显缺陷与偏差。学生应以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的心理行为；个人的所想、所说、所做都是协调一致的，即胸怀坦荡、言行一致、表里如一。

### （二）智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等的综合水平。一般来说，学生的智力是正常的，其智力的总体水平高于同龄人，关键是看学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

### （三）情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是心理健康的重要标志，情绪异常往往是心理疾病的先兆。学生应能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望；情绪稳定，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

### （四）意志健全

意志是人意识能动性的集中表现，是人的重要精神支柱。意志健全是指学生应有坚强的意志品质：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，



能果断地做出决定；坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性又有克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

### （五）适应能力强



不能正确处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。较强的适应能力是学生心理健康的主要特征：能顺应高中的学习、生活和人际关系，迅速完成好从初中到高中的转变；对所在学校自然环境有较好的适应能力；能和社会保持良好的接触，能正确认识社会，了解社会，其心理

行为能顺应社会文化的进步趋势，如果发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾和冲突时，能迅速进行自我调节和修正，以谋求和社会的协调一致，而不是逃避现实。

### （六）能够悦纳自己

正确地认识、了解、悦纳自己是学生心理健康的重要条件。一个心理健康的学生能体验到自己的存在价值，有自知之明，能对自己的能力和性格做出恰当的、客观的评价，悦纳自己的优点和缺点；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求，即不会跟自己过不去；对自己的生活目标和理想也能切合实际。同时，努力发展自身的潜能，即使对无法补救的缺陷，也能正确接受。

### （七）和谐的人际关系

和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径，学生和谐的人际关系应体现在：乐于与人交往，且交往动机端正，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在积极的交往中保持独立完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价别人和自己，



在交往中善于取长补短，宽以待人，友好相处，乐于助人。

### （八）心理行为符合学生的年龄特征

学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征，即学生的举止言行符合其年龄特征是心理健康的表现。

## 心理咨询的五个不等式

不少同学意识到自己可能有心理困扰时，会产生主动求助的愿望。但不少人对心理咨询的认识仍有一定的局限性，甚至产生了一些曲解，使心理问题不能较好地得到解决。

### （一）心理问题 ≠ 精神病

心理咨询在我国是一门起步较晚的新兴学科，人们对它有一种神秘感。来访者通常都是左顾右盼、鼓足了勇气才走进诊室，在咨询师反复保证下，才肯倾吐愁苦；或是绕了很大圈子，才把真实的情况暴露出来。因为在许多人眼里，来咨询的人很可能有什么不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面有问題，使得很多人宁愿饱受精神上的痛苦折磨，也不愿或不敢前来就诊。

其实，心理问题与精神病是两个不同的概念。每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面，都有可能遇到这样那样的问题，导致消极情绪的产生。对这些问题如能采取适当的方法予以解决，个体就能顺利健康地发展；若不能及时加以正确处理，则会产生持续的不良影响，甚至导致心理障碍。

心理问题是日常生活中经常会遇到的，就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，



希望通过心理咨询更好地自我完善，而不是回避和否认问题，混混沌沌虚度一生。

### （二）心理学 ≠ 窥见内心

许多来访者不愿或羞于吐露自己的心理活动，认为只要简单说几句，咨询师就应该能猜出他心中的想法，要不就表明咨询者水平不高。其实心理治疗师也是人，他们没有什么特异功能能窥见他人的内心世界，他们只是应用心理学的理论和方法，对来访者提供的一定信息进行讨论和分析，并进行咨询与治疗。因此，来访者需详尽地提供有关情况，才能帮助医患双方共同找到问题的症结，有利于治疗师作出正确的诊断并进行恰当的治疗。

### （三）心理咨询 ≠ 无所不能

许多来访者将心理咨询神化，似乎咨询师无所不会、无所不能，所以常常咨询一两次，没有达到所希求的“豁然开明”的心境，就大失所望，再也不来了。实际上，心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题常与来访者的个性及生活经历有关，就像一座冰山，积封已久，没有强烈的求助、改变的动机，没有恒久的决心与之抗衡，是难以冰消雪融的，所以来访者需有打“持久战”的心理准备。

### （四）心理咨询师 ≠ 救世主

一些来访者把心理咨询师当作“救世主”，将自己的所有心理包袱丢给咨询师，以为他们应该有能耐把它们一一解开，而自己无须思考、无须努力、无须承担责任。然而，心理咨询只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用，他无权把自己的价值观和愿望强加给来访者，更不





能替来访者去改变或作决定。来访者需认识到,“救世主”只有一个,那就是自己。只有改变自己、战胜自己,最终才能超越自我,达到理想目标。

### (五) 心理咨询 ≠ 思想工作

一些人认为心理咨询没多大用处,无非是讲些道理,因而忽视或未意识到心理问题是需要治疗的。思想工作的目的是说服对方服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志,而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗,咨询者持客观、中立的态度,而不是对来访者进行批评教育。

## 心理问题的三个层次

根据我国学校现状和学生心理生活实际,学生的心理问题一般可分为心理困扰、心理障碍和心理疾病三个层次。

### (一) 心理困扰

心理困扰是比较轻微而又极其普遍的心理问题,主要与一个人的不良态度、不良习惯、不良行为倾向与不良生活方式有关。如自卑、骄傲、虚荣、多疑、自我中心、说谎、怯场、懒散、逆反、烦躁、任性、厌学、畏难、多愁善感等。心理困扰是每一个人都不同程度、不同角度地存有的心理问题,几乎每个学生都或多或少的存在心理困扰,存在普遍性。有心理困扰的学生一般能正常地学习、工作和生活,但它是导致许多严重心理危机的潜在性原因。

### (二) 心理障碍

心理障碍是中等程度的心理问题,它是心理困扰与心理疾病之间的过渡阶段,是在诸多心理困扰的基础上累积起来,出现了心理要素的结构性失衡,即认知、情



感、意志、欲望、需求等心理要素严重失调、失衡而形成的。如神经症、人格异常等心理失调。有心理障碍的学生,往往内在心理冲突、心理矛盾比较激烈,形成了一种无法自我解脱的心理状态,在日常生活中往往表现出许多不适应、不协调、不理智甚至错误的行为反应,如不及时疏

导、消除,往往会引发严重的不良后果。对于处于心理障碍中的学生,基本上不存在“速成”的解决办法,须作长期的疏导和矫治工作。随着社会的巨变和人们生活、生存环境中竞争的加剧,学生心理障碍的发生率日益提高。

### (三) 心理疾病

心理疾病是较严重的心理问题,是个体生理和心理受到了较严重的创伤,出现了诸多有违常理、常情、常规的言论和行为,在日常生活中常表现出许多不可理喻的异态反应。丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触,严重的心理障碍。学生中常见的心理疾病主要有精神焦虑症、神经官能症、抑郁性精神病、躁狂性精神病、幻觉、社交恐惧、感知缺损、青春期精神分裂症、病态人格等。学生中心理疾病的比率较低,但有增长的趋势。

### (四) 总结

上述学生心理问题三个层次的划分不是绝对的,而是相对的。它们之间既有差异性,又有内在连续性,在心理危机的程度、心理冲突的广度与深度上均存在着层层加重、逐层“劣化”的趋向,每个层次还可作轻度、中度、重度的划分。心理困扰可在班主任和心理老师的沟通下得到改善,其他两种心理问题,需要寻求医学治疗。并且,心理问题普遍存在,只是每个人的程度不同。

## 寻找切入点与班级同学沟通

### （一）尊重

班级心理委员首先要对自己的工作正确定位，他和普通班级干部一样，是为同学服务的，而不是管理者。在这个定位基础上，对每一位同学所持的价值观、人格和权益，采取接纳、关注、爱护的方式，是有效帮助同学的基础。只有先尊重班级同学，才可以给大家一种安全、温暖的感觉，这样的感觉可以最大限度的让同学表达自己。

### （二）真诚

在帮助同学的过程中，心理委员要以“真正的我”出现，不带假面具，不是管理者，也不是例行工作，而是表里一致，真实的关心、真诚的问候、发自内心的帮助。这种真诚的态度可以让同学敞开心扉，很好地与心理委员沟通。

### （三）共情

心理委员在与同学接触过程中，要站到同学的地位和处境上来尝试感受同学的喜怒哀乐。心理委员感受到了同学的真实的感受，才知道如何来帮助他们。

### （四）积极关注

每位同学身上都存在着优点和不足，作为班级心理委员，要学会关注同学言语和行为的积极面、光明面，要尽可能地发挥每一位同学的长处，这样才能使那些消极的同学积极面对生活。同时，要及时捕捉到同学发生的微妙变化，尤其是时间过长比如说低落情绪超过半个月以上还未调整过来的同学，要及时反馈给班主任或心理老



师，并对这样的同学关注。

### （五）倾听

作为班级心理委员，这样的工作是一份助人自助的工作，要学会用心去听，用行为去参与，这样同学才会认为你尊重他们、你融合到他们的生活中去。只有听明白了，掌握了实际情况，才能清楚的汇报出真实情况，更好地帮助同学。

### （六）婉转

当发现班级同学有异常心理情况时，要及时汇报，同时要学会用婉转的方式与同学交流，希望这样的同学接受心理老师的帮助，尽快走出低谷和困境。

### （七）找共同话题

针对这部分出现异常反应的同学，可以先从对方喜欢的话题入手，渐渐熟悉，建立信任感之后，再针对同学目前出现的状态仔细了解，这样比直接询问什么样的问题更容易让同学接受。

### （八）深入同学

除了正常的同学交往之外，多深入到同学中去，比如每个月都到班级所在寝室了解了解同学现在的热点、焦点，同学的心理状态，大家的困惑，需要老师给予哪些指导等，只有深入到实际中去了解到的情况，才具有真实性，才更能反映大家的心声。

### （九）及时性

根据深入班级、寝室了解到的情况和同学反映的情况，要及时的汇报给心理老师，因为有些问题及时反映才有意义，过期后就没有助人的效果了。同时，对心理老师给予的反馈要及时传达给班级同学。

### （十）主动





心理委员的职责要求心理委员主动接近同学，主动帮助同学，主动了解班级情况，主动开展一些心理健康教育的普及活动，预防心理问题的发生。

## 学会倾听，尊重他人

### （一）全身心地投入倾听

要通过观察说话者的动作、表情、身姿等非语言信息来全面理解他的语言信息，同时要把说话者所生活的社会环境也联系起来。



### （二）掌握倾听言语技巧

在倾听过程中，可以要求对方补充说明，或对不清楚的地方进行提问。也可以通过复述对方的内容，阐述自己的理解，来表明你确实在认真听对方言。回答对方时要明确，直截了当。多描述少评论，比如“我同意你的想法”、“我理解你的心情”等可以多用，否定或评论式的如“我不认为……”、“你不该……”等尽量少用。当然，对方在说的过程中，你不要轻易打断对方，要有耐心，让对方把话说完。

### （三）倾听的非言语技巧

主要有以下几个方面：一是身体前倾。表明你对言者感兴趣，对方也感觉你是要洗耳恭听。二是面对言者，身体朝向对方，表示你与他同在。三是姿态大方，显示你接纳对方的态度，要用开放的姿势。四是目光接触，用目光告诉对方，我在听你说话，我很想听你说下去。五是面部表情，人的面部表情是非常丰富的，一个微笑或是一个皱眉就暴露了你对说话者的内心反应。专注的倾听能使对方感到自己的重要，能鼓励对方表达他的想法，促进交往双方真诚的沟通，增进彼此之间的亲密。

## 常见心理问题的处理

对同学中出现的心理问题，心理委员应该视问题的轻重缓急采取不同的处理方法。一般有以下处理的原则和方法：

### （一）感情支持和关心

不论是对有心理不适、心理障碍还是经历心理危机的同学，心理委员都应该给与同学以感情支持和关心。对这些学生来说，来自同学的支持是一种非常重要的资源，是克服心理不适、战胜心理障碍、度过心理危机不可或缺的力量。

### （二）情绪疏导和建议

这一原则和方法适用于心理不适。心理委员如果发现同学出现这样的心理问题，可以主动给与情绪疏导和权威性的帮助。心理委员接受过一定的心理健康知识和技能培训、掌握基本的心理健康知识和心理调节方法，因此在了解清楚同学心理问题的原因、表现后，可以通过聊天、谈心的方式予以心理帮助，也可以建议同学通过其感兴趣的方式（如休息、倾诉、运动、娱乐等）转移注意力，改善心理状态；心理委员还可以向对方推荐一两本比较好的心理自助读物，或者建议他（她）寻求亲朋好友的帮助，借鉴他人的经验来处理自己的问题。对于心理问题比较严重、且自己难以克服，而心理委员也无能为力给予帮助的同学，心理委员应该建议并鼓励其寻求学校心理咨询机构或院心理辅导站的帮助。



### （三）及时报告异常表现

对于同学中出现的可疑心理障碍，心理委员必须在发现后立

即上报。由于一些心理障碍会严重影响当事人的身心健康，甚至生命安危，治疗又非常困难，因此需要专业人士进行治疗和干预。心理委员在报告时，应该尽可能详细、准确地报告出该学生的姓名、性别、班级、生源等个人基本信息，尽可能准确、客观地报告出自己所观察到的一些异常的表现、症状和可能的原因，以及心理委员对该同学动态关注的信息，采取的处理措施等。在学院、学校未采取干预措施前，心理委员应注意对表现异常的学生进行学生层面的保护和关注，防止意外事件发生。

对于同学中出现的心理危机状况，心理委员也必须立即报告，在学校专业人员进行危机干预之前，要尽可能安抚对方的情绪，试图跟对方讲话，分散他们的注意力，想方设法保证同学的安全，避免危机中的同学出现自伤或伤害他人事件的发生。例如：清除危机同学身边的刀、针、绳索等。同时，心理委员也要注意保护自己的安全。

#### （四）注意观察，保持接触

心理委员在给予心理不适的同学以情感支持和心理疏导的同时，要经常关注他们的心理行为变化。一旦发现他们的心理不适长久不见好转，甚至出现恶化现象，就需要及时报告。

对于有心理障碍、边治疗边学习的同学，在其病情好转或疾病康复期间，心理委员也应该给予密切关注与观察，跟这些同学保持接触，比如了解其用药的情况是否根据医嘱用药，或者是否擅自停药或减药等；了解心理障碍的发展动向等。

#### （五）留心发现，保持警惕

对容易产生心理危机的高危同学和敏感时段，心理委员需要注意留心发现，保持警惕。



## 自我调节的方法

### （一）暗示调节

心理学研究表明，暗示作用对人的心理活动和行为具有显著的影响，内部语言可以引起或抑止人的心理和行为。自我暗示即通过内部语言来提醒和安慰自己，如提醒自己“不要灰心”、“不要着急”、“一切都会过去的”、“事情并不像我想象的那么糟”等等，以此来缓解心理压力，调整不良情绪。

### （二）放松调节

学习身体放松的方法来调节挫折所引起的紧张不安感。放松调节是通过对身体各部分主要肌肉的系统放松练习，抑制伴随紧张而产生的血压升高、头痛、手脚冒汗、腹泻、睡眠等生理反应，从而减轻心理上的压力和紧张焦虑情绪。

放松调节首先要学会体验肌肉紧张时的感觉，即收缩肌肉群，注意体验其感觉；然后再放松肌肉群，注意体会相反的感觉。



呼吸调节也是放松调节的一种。通过某种特定的呼吸方法，来解除精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳。比如，紧张时，采用深呼吸的方法可减缓紧张感。平时也可以到空气新鲜的大自然中去做呼吸训练。

### （三）想象调节

受挫心理调节能力并非要等到受挫后再来培养，而是在平时就要训练。想象调节法即是指在想象中对现实生活中的挫折情境和使自己感到紧张、焦虑的事件的预演，学会在想象的情境中放松自己，并使之迁移，从而达到能在真实的挫折情境和紧张的场



合下对付各种不良的情绪反应。

想象调节的基本做法是：

1. 学会有效的放松；
2. 把挫折和紧张事件按紧张的等级由低到高排列出来，制成等级表；然后依据等级表由低到高逐步进行想象脱敏训练。
3. 减轻自己，放松自己

## 压力消除法

在现实生活中，来自工作或是家庭的压力，总会让人感到焦虑烦躁，对于如何放松身心，解决生活压力必须有实际的方法，以下提供数种实际可行的方法：

### （一）吹气

深呼吸可以缓和即将爆发出来的情绪反应，你只要从鼻子吸气，慢慢的流经你的腹部，然后到你的肋骨，再慢慢地从鼻子呼出这些气，而且轻轻地说声放松，只要几秒钟的动作就可以你就可以焕然一新。

### （二）放松肌肉

在三分钟的时间内，可以试着做下面几个动作来放松肌肉。

1. 坐下，闭上眼睛；
2. 吸气，约持续吸气六秒钟，一方面尽可能收紧你的肌肉；
3. 发出嘶嘶声地呼出你吸进的气，让身体松弛下来，然后有节奏地呼吸二十秒；
4. 再重复二次即可。

### （三）浸泡热水

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些些的热水里，时间不要超过 15 分钟。温水浴有同样的帮助。

### （四）散步

尽可能不要安排午餐约会，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，效果可持续 1 至 2 小时。

### （五）对自己说话

这不代表自己疯了，事实上，它可帮助你避免走上毁灭之路。和自己的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！让我死吧！”之类的话，你可能就是过度恐慌了。如果有必要，就想象自己身处在洪水之中，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

有专家说放松心情音乐应该由乐器慢慢地、静静演奏出来，



但如果你厌恶了听布拉姆斯的音乐，其实也没关系，使人宁静的音乐有二个特性：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实际方法。做四十分钟的运

动，可以减少压力长达三个小时，若是相同时间的休息却只能让你轻松二十分钟。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

承认完美是这个世界里最大的欺骗游戏，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，像是完美主义者要求完美，最后只带给他们对职业生涯和个人生活的烦闷和不满，即使他们奋斗不懈，完美主义者并不见得比其它人有成就。



### （十一）请教专家

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。所以若不能自己控制压力，不要一个人默默受苦，找医生专家谈谈会有帮助。

## 悦纳自我

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，觉得自己独一无二，有高度的自尊和自信，有价值感、自豪感、愉悦感和满足感；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。

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，发誓去改变它；最后，相信自己是价值的人，相信“天生我才必有用”。

**第三，改变过分追求完美的习惯，不苛求自己。**

过分追求完美、过分苛求自己，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，肯定自己以前就已具备良好的素质。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。

## 改变悲观、培养乐观

德国心理学家皮特·劳斯特提出了改变悲观、培养乐观的 10 条建议：

（一）越担惊受怕，就越易遭灾祸。因此一定要懂得积极态度所带来的力量，要坚信希望和乐观能引导你走向胜利。

（二）即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，你克服困难的勇气就越会倍增。

（三）以幽默的态度来接受现实中的失败。有幽默感的人，才有能力轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。

（四）既不要被逆境困扰，也不要幻想出现奇迹，要脚踏实地，坚持不懈，全力以赴去争取胜利。

（五）不管多么严峻的形势向你逼来，你也要努力去发现有利的条件。不久，你就会发现：你到处都有一些小的成功，这样，自信心自然也就增大了。

（六）不要把悲观作为保护你失望情绪的缓冲器。乐观是希望之



花，能赐人以力量。

（七）你失败了，但你要想到，你曾经多次获得过成功。这才是值得庆幸的。如果 10 个问题，你做对了 5 个，做错了 5 个，那么你还是完全有理由庆祝一番，因为你已经成功地解决了 5 个问题。

（八）在你的闲暇时间，努力接近乐观的人，观察他们的行为。通过观察，你能培养起乐观的态度，乐观的火种会慢慢地在你内心点燃。

（九）要知道，悲观不是天生的。像人类的其他态度一样，悲观不但可以减轻，而且通过努力还能转变成一种新的态度：乐观。

（十）如果乐观态度使你成功了，那么你就应该相信这样的结论：乐观是成功之源。6. 柳暗花明——逆境带来新生

## 在逆境中生存

当我们身处恶劣的环境，面临终极的绝望时，我们没有别的选择，只能拥抱真理，昂首前望，开始爬出深渊，向逆境学习。那么，我们可以从逆境中学到什么东西呢？

（一）让我们的眼界澄清。逆境强迫我们去正视自己的生活与生活形态，要我们放弃过时的、不合适的希望，去摆脱阻止我们前进的依赖心理，更要屏除那些除了满足自我以外，毫无用处的自欺欺人的想法。

（二）让我们以全新的方式成长。在内心深处，我们会发现更多的耐心、毅力、勇气以及意志。即使我们确定已经没有资源可以利用时，仍然可以再发掘出另外的力量。试试看吧！



(三) 让我们体会同情心的可贵。没有人会比那些了解无家可归之苦的人,更愿意打从心底去帮助无家可归者,只有曾受难的人才能深切体会其中的痛。挫败带给我们的,是非常可贵的怜悯心。

(四) 教导我们的普遍真理,生命本来就是不公平。我们小时候总是天真地以为生命应该是无忧无虑,正义总能赢得胜利——唯有让我们早点认清事实并非如此,我们才能享受较轻松的人生。

## 不满,会使你有力量

在这个世上,有许多人都陷进了自己所不期望的人生境况里,动弹不得。这些人不满意自己的职业,不欣赏同事的态度,甚至对现在的经济状况、居住环境及社会地位都感到不满。这些他们感到不满的事物并非应该受到非难,问题在于他们错误的处事态度,而不是他们所厌恶的环境。这种错误的观念,使得他们将自己封闭在一个凡事都感到厌恶的状态中。

对现状不满,而将希望寄托在明日的态度,是自我成长过程中的必要条件。“你说的我都了解,但是要如何做呢?”对现状感到不满的你可能会如此反问。不论你是否愿意,只要一天的时间,就在你原有的现状里试着全力以赴,相信改变环境的力量便会油然而生。

## 磨练坚强的意志

意志是一个人力量的象征,是成就事业的基石。对大学生来说,可以从以下方面着手磨练自己的意志力:

(一) 目标由近至远,由低到高。



当你经过努力,达到一个个近目标时,你就会信心倍增,更加勇往直前地朝着目标努力。

(二) 战胜自己。在和外界力量的斗争中,要善于克服不利于发挥自己优势的弱点和消极因素,以增强自身的力量。

(三) 用座右铭鼓励鞭策自己。座右铭言简意赅、精炼醒目,镌刻左右,每日读之,对人具有强烈的自警、自策、自励之效。

(四) 多读好书。书籍给予人们的力量是巨大而长久的,通过多读好书,可以为自己找到意志锻炼的直接榜样。

(五) 忠于自己的诺言。既然自己决心办到某件事,那就要尽力实现自己的诺言。当然忠于诺言也并非不顾客观条件一味蛮干到底。如果经过努力,确实难以实现,或需要对原计划、目标进行修改调整,就不必勉强,而应作适当调整。在实现诺言的过程中,意志是同样可以得到锻炼的。

## 怎样成为自信的人

(一) 每天照三遍镜子,这样一整天你就不必为自己的仪表担心,而会一心去学习工作。

(二) 不要总想着自己的身体缺陷,只要少想,自己感觉才能更好。

(三) 你觉得明显的事情,其他人不一定注意得到。

(四) 不要过多地指责别人,总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

(五) 多数人喜欢的是听众,你不必用机智幽默的插话来博



取别人的好感。

(六) 为人坦诚，不要不懂装懂，这不仅不会损害你的形象，反而给人诚实可信的感觉。

(七) 要找一个患难相助、荣辱与共的朋友，这样任何情况下你都不会感到孤独。

(八) 以酒壮胆、提神解决不了你的好羞腼腆。

(九) 某人不愿理你，不要总觉得自己有错。

(十) 要避免处于不利环境，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会轻视你。

## 心理平衡靠自己

俗话说，心病还需心药医。对不同的人，不同的性格，不同的境遇，可能需要采取不同的方法，但基本的原则还是有的，以下要诀可供参考。

(一) 不对自己过分苛求。抱负定的太高，做事要求完美，稍有瑕疵就自责不止，必然要陷入咨询烦恼、自我折磨的泥坑。

(二) 对他人期望不要太高。尤其是朋友、同学之间更是如此，否则必然大失所望、心情压抑、烦恼无穷。

(三) 疏导自己愤怒的情绪。遇到想发火的情况时，要自制，多想想发火对自己并没好处，甚至还有许多坏处，甚至会祸及无辜，对自己更为不利。

(四) 偶尔也要屈服。在无损原则的前提下，对一些小事不要过分坚持，并作出让步。

(五) 暂时回避。遇到麻烦事时，只要不是重大事件，就不应整天想着，甚至钻牛角尖，可暂时回避，



等自己冷静下来再好好处理。

(六) 找人倾诉烦恼。亲朋好友是最好的倾诉对象，在他们那里你会得到精神上的安慰以及具体行动上的帮助，有利于解决矛盾或驱除心中的烦恼。

(七) 为别人做些好事。助人为快乐之本，这不仅可以忘却一些烦恼，而且能获得新的友谊。

(八) 不要处处与人竞争。要想到人无完人，每个人都会有自己的长处，做好自己的事情，不必眼红别人得到比你还高的奖赏。

(九) 对人表示善意。不管对什么人，你都诚实和善良地对待，那么你肯定也会得到善意的回报，彼此都得到良好的心情。

(十) 娱乐。这是消除心理压力的最佳方法，多参加一些文体娱乐活动，安排好作息時間，做到劳逸结合。

