坚韧之美 你我同行

人的心理现象复杂而又丰富多彩，人为什么会有不同的心理活动？为什么有的人整天乐呵呵的，而有的人总是愁眉苦脸，沉默寡言？大学生应该如何维护心理健康，保持积极乐观的心态，顺利完成学业，达到自我实现？

心理是心理活动的简称，实质上是人的大脑的一种功能，即人脑对客观事物主管的反映。人的任何行为都离不开心理活动，通常所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称为心理现象。人的心理的产生必须具备三个基本条件：人的大脑、客观现实和实践活动。其中，人的大脑是产生心理活动的物质基础或者说是硬件，客观现实则是产生心理活动的决定性因素或着说是软件；而人的实践活动则是把上述两者联系起来是桥梁。

“成功”是每个人的渴望。一直以来，人们从心理学的角度，用心理学的方法，研究那些被公认为成功的人存在什么样的心理品质，发现健全的人格、稳定积极的情绪心态，良好的人际关系和发挥潜力的能力对成功有着深刻的影响。健全的心理状态是成功的保障，再加强健的体魄、丰富的学识和脚踏实地的行动，就能将成功的桂冠收入囊中。

成功的人生可以规划，但也需要一个目标。目标给了人们生活的目的和意义，要取得成功，我们就必须有明确的成功目标。有了目标，我们才知道要往哪里去，去追求些什么。没有目标，我们的努力就会失去方向，而成了没头苍蝇。人生如果没有目标，没有任何人能成功。许多失败都与目标的不具体有关，只有制定明确的目标，人们对努力才会有方向，目标明确具体，人们的行动才会有较高的效果。就像打篮球，要想投篮必须要知道篮筐的方向。因此，每一个愿望都应该转化成为明确而具体的目标。目标可并不意味着降低自己的目标，目标必须超越自己最大的能力，但必须是可信的。如果不可信，我们就不会有完成任务的信心，也就不可能达到我们想要达到的境界。超越原先的目标，这样就更能激发出内在的动力。

在成功的道路上，心态也是至关重要的。心理学家奥尔波特发现，人们在从事比较复杂和困难的工作时，他人在场和参与降低作业效率。其原因是他人的存在和参与往往会对参加者形成一种无形的压力，使他们技能无法得到正常发挥。这种由于他人在场，对个人完成作业起抑制作用的现象，社会心理学家被称其为“干扰”。干扰的大小与个体的个性特征有关，性格外向、善于交往的人不容易受群体成员的干扰，而性格内向、处事拘谨的人容易受群体成员的干扰。实际上，最受赞赏，最受欢迎的人恰恰是那些希望赞许而不是祈求赞赏的人，是那些能以积极的心态表现美好的自我形象的人，是那些从不放弃独立自主权利的人。如果一个人习惯于接受别人摆布，就会经常被迫去说话，去做事。这样的生活很累，也很乏味。如今社会，科技发展飞速，生活节奏日益加快，竞争越来越强烈，人际关系越来越复杂，如今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着各式各样的情感，但同时也面临着新的心理问题与冲突。与中学相比，大学时期的学习，生活，人际关系都发生了很大变化。学习的任务，内容，方法发生了变化，日常生活全部自理，情绪的管理以及对学习的热情，缺乏自主性和自我调控的能力，心理上也发生了很大的变化，如何自我调控心理压力就显得尤其重要，学会自我激励，人的积极性和创造性与其所受到的激励程度有密切联系，从心理学的角度上看，自我激励是人的行动的心理动力因素。我们生活在世界上，每天接收大量的信息，有正面也有负面，经常接收负面的人常常容易灰心沮丧，不自信，一生无所作为，而接收正面的人变现出积极心态，百折不挠最终获得成功。命运是不可改变的，改变的是我们对命运的态度。学会将压力转为动力，在现实生活中，每个人在工作或生活中都会感受到压力，当这些压力压得我们喘不过气时，便会出现一些心理症状，就像弹簧，如果你不给它施加压力，它就没有任何弹力，学会转变自己的情绪，承受住压力，勇于挑战自我，有挑战才有动力，成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。成长路上会遇到各种各样的挫折，心理上会发生很多种变化，坚守住本心，调整自己的心理健康，大学里都会安排心理健康课程以及心理健康咨询教室，从侧面来帮助你协调自己，心理素质同时也影响到自身发展，比如说一场比赛下来你能镇定自若，则表现你心理素质够硬，比赛中也必将得心应手，心理考验对人也有一定的重要性。

健康不只是身体的健康，心理健康同意很重要，一个能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，能认知情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。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，使心理保持平衡协调，就已经具备了心理健康的特征。我们不仅要做一个身体健康的人，更要做一个心理健康的人，成长中，往往会形成两种性格，一种是开朗，另一种是悲观。而这两种性格形成的原因更离不开心理作用，开朗的人会把发生的事的结果往好处想，以最积极向上的态度面对，而悲观心理学上指人自觉言行不满而产生的一种不安情绪，它是一种心理上的自我自责，自我的不安全感和对未来害怕的几种心理活动的混合物。平常的人也有悲观情绪，表现为事后发生的自我检查，总结不足，找出不足的原因，从而在以后的行动中作积极的调整。就这一点来说，人人都会有悲观，它是人类的校步器。但极度的悲观却是心理不健康的表现，必须进行适当调整。比如说两人同时做了一套试题，都遇到了难题，同学一选择先跳过去做前面的题目，最后的返回来做，同学二先做那道难题，责怪自己曾经做过类似的题目却怎么想不出来，导致最后试题很多题目还没做完，而同学一做完前面的题目，慢慢的拾起了信心，考的不错。再比如说一次心理课上写出20个描述自己的词，有些人写的很快，很些人却半天只冒了两个词，一个人对自己都不够了解，对自己的不够自信，如何面对克服心理上的不足。人有悲观心理是正常的事情，但让悲观成为习惯却不是件好事，悲观的人整天愁眉苦脸，看什么都不顺眼，遇到一点困难，生活有挫折，就说命运对他们不公，就自毁自灭。这样的人如何能说是一个心理健康的人，更谈不上说是个健康幸福的人。

以下整理了一些对大学生心理健康有帮助的点：学会放松和减压，缓解焦虑，合理宣泄情绪，安排好自己的生涯规划有明确的目标，正确的认识自我，知道自己的闪光点和不足，培养良好的人格品格，树立正确的人生价值观,加强自我心理调节，人的心理素质不是与生俱来的，而是取决于后天的教育与训练，心理健康可以促进大学生全面发展的基本要求，一个人的心理健康状态直接影响和制约着全面的发展的实现。好的心理是一剂良药，能催人奋进，反之它就是枷锁，使人灭亡。心理强大才是真的强大！

少年强，则国强！我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，绝不做语言的巨人，行动的矮子。遇见挫折，不要埋在心里，多试着跟别人诉说，在发现自己有不足的地方，先反思自己，不要给自己带来太多的压力，心理影响着多方面发展，不要让心理作用成为你的负担。心态决定人生，知识改变命运，态度决定人生，心理学影响改变我们的人生。成为一个身心健康的人是我们努力的目标。健康的身体和心理健康，两者都是重要的，它们相辅相成，我们需要健康的身体和健康的心理去生活。不以物喜，不以己悲。积极面对明天的生活，作为当代大学生我们更应该努力克服自身缺陷，培养良好的品格，训练出过硬的心理素质，当一个人内心强大了，他就没什么害怕的了。我们要加强心理方面的认识，增长自身见识，认清自己的长短处，提高心理素质，才是对自己人生负责！

扬州市职业大学园林园艺学院

园艺1801 倪宣洁 樊晴