

大学生春季心理健康维护

安徽医科大学心理健康教育和辅导中心

俗话说

每年的3-5月是重性精神疾病（如：抑郁症、焦虑症、躁狂症、精神分裂症等）高发季节，通常发病率约占全年的一半。

心理问题如果不及时的进行调理，就会发展成为心理疾病。

春季心理问题多发的原因

春天气压较低容易引起人脑分泌的激素紊乱

春季的阴雨天气是引发抑郁症的外部因素

春天多变的气候会使人的情绪波动较快

春季万物复苏，大脑对外界刺激比较敏感

春天容易给自己制定较高的目标造成压力

春季心理疾病发作的前兆表现



情绪不稳、浮躁不安；

睡眠障碍和情绪障碍，如失眠、早醒；

没有明显原因的持续疲乏感，休息后也难以复原；

容易为小事发脾气，或常自责，有内疚感，自我评价过低。

如不加以注意，就会引起慢性疲劳综合症、
抑郁症、焦虑症、躁狂症、精神分裂症等

春季哪些学生应该被特别关注？

(1) 长时间情绪低落的学生； (2) 多门功课补考的学生；

(3) 家庭发生变故的学生； (4) 失恋或就业难的学生；

(5) 特别孤僻的学生； (6) 特别自卑的学生；

(7) 有心理疾病史的学生； (8) 最近行为反常的学生；

(9) 承受挫折能力特别差的学生； (10) 有重大身体疾病的学生；

预防春季心理疾病发作的措施

- (1) 调节情绪，保持良好心情；
- (2) 及时化解心理压力，提高抗压能力；
- (3) 维护良好人际关系，完善心理支持系统；
- (4) 培养兴趣爱好，发展特长；
- (5) 掌握基本的心理调适方法；
- (6) 心理问题严重自己无法调节，及时联系心理咨询中心。

如何调节情绪，保持良好心情？

(1) 遗忘。不要把今天的烦恼带到明天，多想光明的一面，少想阴暗的一面。

(2) 宣泄。苦恼时，找可信任的、谈得来的朋友倾心交谈，将心中的郁闷及时倾吐出来，以免积压成疾。

(3) 转移。当情绪不佳时，可将情感转移到其他活动上去，如写字、打球、唱歌、购物等，从而将心中的苦闷、烦恼、愤怒、忧愁、焦虑等情感转移或替换掉。

(4) 宽容。对别人要宽宏大量，不要求别人一定按你的想法去办事，原谅别人的过错，给别人改错的机会。

如何调节情绪，保持良好心情？

(5) 陶冶身心。经常参加一些有益于身心健康的社交活动和文体活动，也可根据个人的兴趣爱好，培养生活的情趣。在工作学习之余，应常到公园游玩或赴郊外散步，欣赏乡野风光，体验大自然美景。

(6) 运动。适当的体育活动可以放松紧张的精神状态，能将由各种压力所致的心理疲劳转化为体力上的疲劳。心理疲劳转化为体力疲劳后，会随体力疲劳的恢复而恢复。在体育运动中，由于人的精神专注于运动中，注意力进行了转移，能暂时忘掉生活中的各种烦恼。再者，运动中的竞争或游戏性质充满了乐趣，能愉悦人的精神，调节不良情绪，达到缓解压力的目的。

如何调节情绪，保持良好心情？

(7) 放松训练。具体做法是：被人激怒后或十分烦恼时，可做深呼吸运动，摒除脑海中的一切杂念，并配合肌肉的松弛训练，在心理工作者的数次指导后，放松训练法便可自如运用。

(8) 确定恰当的目标。应该根据自身的条件来确定目标，量力而行，不要对自己的期望值太高。只有正确地估计自己，审时度势，客观地确定目标，才能保持良好的心理状态，减少心理上的压力。

如何及时化解心理压力，增强身心抗压能力？

应对压力的常规步骤和方法：

- (1) 承认已经发生的事实。
- (2) 把可能出现的最坏后果列出来，逐个进行分析，并制定应对措施；
- (3) 接受它并包容它。人生短暂，大学生有更多、更重要的人生任务，不要在一件事上耗费太多时间、精力；
- (4) 做运动，让自己身体疲劳，心理放松；

如何及时化解心理压力，增强身心抗压能力？

应对压力的常规步骤和方法：

- (5) 积极转移注意力，让自己去忙另一件事；
- (6) 学会挫折心理的自我调适方法。比如：自我暗示法、放松调节法、想象脱敏法、呼吸调节法等；
- (7) 积极从朋友、家庭、集体中寻求社会支持，获得心理帮扶；
- (8) 不断地自我激励，经常与成功人士交往、看成功人士传记、参加心理素质潜能开发培训班等等。

如何维护良好的人际关系，完善支持系统

维护良好的人际关系，完善心理支持系统，是心理健康的坚强后盾：

(1) 共情。人际关系的本质是人与人之间情感的联系与沟通，情感的沟通越充分，双方共同拥有的心理领域就越大，人际关系就越亲密。

(2) 主动交往。在社会关系中，那些主动开始交往活动，主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信，特别是当产生人际危机时，主动解释，消除误解，对建立良好的人际关系非常重要。

(3) 换位思考。如果我在他的位置上，我会怎样处理呢？经常站在对方的角度去理解和处理问题，一切就会变得简单多了。

如何维护良好的人际关系，完善支持系统

维护良好的人际关系，完善心理支持系统，是心理健康的坚强后盾：

(4) 给人以真诚的赞美。“人性中最深切的品质，是被赏识的渴望。”心理学家认为，被赞美能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。当然赞美别人要选准角度，恰如其分，要具体实在，要真诚。

(5) 给人以友善的微笑。处世好比一面镜子，你对别人什么态度，别人也会回以你什么态度。你若孤高气傲，那么他人也会冷眼相对；你若真诚友善，那么他人也会笑脸相迎。

(6) 记住对方的名字。你的名字被别人记住，这使你获得一种被人重视的成就感或者被人记住的亲切感，这等于赞赏了你，肯定了你。

如何维护良好的人际关系，完善支持系统

维护良好的人际关系，完善心理支持系统，是心理健康的坚强后盾：

(7) 保持适当交往的距离。这里所说的距离，主要是指应有的礼貌和尊敬。有些人一旦混熟了，就丢掉了分寸感，进入了彼此不分境界，到了这种程度，友情就容易走向反面了。

(8) 善于宽容他人。俗话说，退一步海阔天空，忍一时风平浪静。因此在交往时要将心比心，善于谅解和宽容他人。

(9) 切忌自我投射。自我投射是指内在心理的外在化，即以己度人，把自己的情感、意志等特征投射到他人身上，以为他人也如此。

(10) 帮助别人。心理学家发现，以帮助与相互帮助开端的人际关系，不仅容易树立良好的第一印象，而且人与人之间的心理距离可迅速缩短，从而迅速建立良好的人际关系。

培养兴趣爱好，发展特长

人们有广泛的兴趣爱好的时候，就会觉得生活丰富多彩，心情愉快，从而促进他的健康成长；当有持续、稳定的兴趣爱好，并最终发展为自己的特长的时候，就会获得成功的快感，唤醒心中的自信与自尊，不断从成功走向成功，获得生命的快乐。

掌握基本的心理调适方法

- (1) **回避**——转移注意力，尽可能躲开导致心理困境的外部刺激。
- (2) **变通**——变恶性刺激为良性刺激，酸葡萄与甜柠檬效应。心理学上又叫合理化。
- (3) **转视**——换个角度看问题，横看成岭侧成峰。
- (4) **换脑**——换一种认知解释事物，更新观念，重新解释外部环境信息，也就是相当于换一个脑袋思考、解释问题。
- (5) **升华**——让积极的心理认知固着，把挫折变成财富。
- (6) **补偿**——改弦易辙不变初衷，失之东隅收之桑榆。
- (7) **求实**——切合实际调整目标。

心理工作七言诗

刘志伟

心理工作多重要，这个大家都知道；其实也没多深奥，我来简单唠一唠。
心理测评第一步，全体参加别耽误；反馈名单要保护，其他学生别疏忽。
单打独斗易消耗，学生干部是依靠；多开会来多要求，灌输意识常汇报。
学生宿舍多走走，精神状态要瞅瞅；关心学生小事情，没准发现大线索。
学生面谈要温柔，化解防备与隔阂；生活学习和情感，人际家庭都要侃。
联系家长要注意，笔记录音留痕迹；汇报情况露情绪，提出要求别犹豫。
流程制度要遵守，法律校规常在手；休学复学莫犯愁，重病未愈不能留。
宣传教育最重要，活动讲座都有效；人人都要心健康，打好身心保卫仗。
自身也要多学习，讲座开会要积极；强化意识学知识，增强技能提素质。
精神疾病原因多，能说清楚人少有；抑郁双相很棘手，还有精分和强迫。
亲子关系不和谐，长期失眠有心结；自言自语发呆笑，无故流泪是征兆。
性格孤僻家里穷，不听医嘱把药停；表面阳光不差钱，强装微笑与人言。
突糟变故难承受，关系破裂人分手；谈论自杀很不妙，奇怪言行是预告。
季节交替发病多，情绪低落人难受；夜不归宿酒浇愁，网贷消费和赌博。
家族遗传埋隐患，消极思维成习惯；失败受挫导火索，一想不通就想走。

关爱自己，注意休息！