**第八章 大学生自我管理**

**学习目标：**

1.了解大学生时间管理的含义、现状。

2.掌握时间管理技巧。

3.学会如何管理自己的情绪与压力。

**第一节 大学生自我管理的内容及类型**

**一、大学生自我管理问题的提出**

大学生自我管理就是指大学生为了实现高等教育的培养目标以及满足社会日益发展对个人素质的要求,充分调动自身的主观能动性,卓有成效地利用和整合自我资源(身体、心理、时间、信息、思想和行为等),运用科学管理方法而开展的自我认知、自我计划与组织、自我监控、自我开发与自我教育等一系列的活动.大学生自我管理具有三个最基本的特征.从管理主体看,自己是自我管理的主体;从管理客体看,是以自我为管理对象;从管理过程看,自我管理以自我认知(感知、想象、思维等)、自我体验和自我调控去进行管理.因此,大学生自我管理是管理主体、管理过程和管理对象三者的统一体.

**二、大学生自我管理的内容及类型**

（一）学习与能力培养的自我管理

学习与能力自我管理是大学生自我管理的最重要内容.其中学习自我管理主要包括:了解学习化社会的到来及终身学习的概念,明确自己学习的目的和动机,制定适合自己的科学而有效的学习计划,

能力自我管理主要包括:认知能力的含义及重要性,一般能力与特殊能力的区别与联系,影响能力形成与发展的因素,以及认识到实践活动是发展能力的有效而唯一途径,并认识到自己能力的本结构与特长所在,尤其是自己的创新意识与创造力,认识自己的智商与情商,懂得如何培养和提高自己能力的基本策略和方法以及怎样表现自己的方法等.

（二）理想与志向自我管理

大学生充满理想与志向,在理想与志向上具有一定的指向性和稳定性.但也由于他们自我意识尚未完全成熟,表现出理想自我与现实自我的差异性,这种差异常表现为以下五种类型.

(１ )积极进取型.

(２ )现实型.

(３ )庸碌型.

(４ )虚假型.

(５ )消极堕落型.

（三）思想品德自我管理

学会做人是教育和学习的根本目标.对学会做人的重要性,有人曾这样描述:一切彻底的成功都是做人的成功,一切彻底的失败都是做人的失败.当代大学生在思想品德自我管理方面主要表现为以下几种类型.

(１ )“思想品德高尚型”,具体表现为有正确价值观、人生观,责任心强,有爱心,讲诚信等.

(２ )“思想品德低下型”,表现为错误的价值观、低俗的人生观、自私、缺乏爱心和责任心等.

(３ )“思想品德有待提高型”,这部分学生所占比重最大,表现为他们在各方面是积极向上的,但也存在着一些这样或那样的毛病,需要不断加强修养.

（四）日常生活自我管理

（1）自立型

（2）依赖型

（3）中间型

（五）人际交往与情感自我管理

人际交往与情感交流是大学生自我管理能力发展的一门必修课,能否顺利结业,收获能有多大,全在于学生本人的自我掌握与实践操控中.

（六）身心健康自我管理

(１ )身心健康两者兼顾型.

(２ )高度关注身体健康忽略心理健康型.

(３ )身体与心理健康都不关心型.

**第二节 大学生情绪管理**

**一、情绪的含义**

情绪是人们对客观事物或对象所持的态度的身心体验,是人各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态,如喜、怒、哀、乐等. 人的情绪反映客观现实与个体需要之间的关系.由于客观现实与个体需要的多样化,人的情绪变化也无比纷繁,但一般把快乐、愤怒、恐惧、悲哀列为人类最基本的或原始的情绪形式.而把其他情绪看作为四大基本情绪的派生.

**二、情绪的功能**

大学生进行情绪管理有助于化解不良情绪,控制情绪,有助于改善人际关系,具体表现在以下四个方面.

(１ )情绪可以激发心理活动和行为;

(２ )情绪可以组织认知活动;

(３ )情绪可以调节人的身心健康;

(４ )情绪可以辅助沟通交流.

**三、大学生的情绪特点**

1.兴奋性高

2.波动性大

3.封闭性

**四、情绪的作用**

情绪可以影响和调节认知过程.

情绪可以协调社会交往和人际关系.

**五、情绪与躯体健康**

情绪上的变化往往以躯体症状的形式表现出来. 负性情绪可以诱发躯体疾病.相反,良性情绪可能有助于改善躯体的健康状况.

情绪健康的人有哪些特点呢? 虽然不同地区和不同民族的传统文化背景有着较大的差异,但大多数学者都同意情绪健康的人至少有下述特征:

① 他们能够理解现实并能用建设性的态度去面对现实;

② 他们能适应合理的改革要求;

③ 他们对人身自由有合理的要求;

④ 他们能妥善地处理各种压力;

⑤ 他们能关心别人;

⑥ 他们能够爱自己,也能够爱他人;

⑦ 他们能够完成大量工作.

**六、怎样控制和调节情绪**

１． 大学生如何管理情绪

(１ )认知.

(２ )合理宣泄.

(３ )发展情绪智力.

２． 情绪的自我调节法

(１ )自我鼓励法

(２ )语言调节法

(３ )注意转移法

(４ )能量发泄法

(５ )环境调节法

**第三节 大学生压力管理**

**一、精神压力的概念**

精神压力,在医学上称作“应激”,是指机体对那些可以引起体内平衡失调的刺激的反应.它是一种具有保护性和适应性功能的防卫反应,是机体对刺激的一种适应性反应.反应的强度是依刺激的性质和个体的特点所决定的.

**二、造成大学生精神压力的原因**

１． 客观因素

又可分为实质环境与社会环境.实质环境包括个人能力无法克服的自然因素。社会环境包括个人在社会生活中遭受到的政治、经济、道德、风俗习惯、家庭关系、社会规范和限制以及人际交往、专业兴趣等.这些都可能会导致不适应、不协调,从而限制或阻碍大学生动机活动的实现,造成精神压力.

2.主观因素

包括个体生理条件、心理素质以及个体对挫折的耐受性.个体生理条件是指个体与生俱来的身材、智力、能力和生理缺陷等.生理条件所造成的限制,常可导致学习、就业、交友和恋爱以及自尊心的受挫.

**三、压力的反应**

１． 精神压力引起的心理反应

(１ )焦虑.

(２ )情绪反应.

(３ )自我防御反应.

２． 精神压力的致病模式

(１ )精神神经系统:神经症、抑郁症、精神分裂症、口吃、紧张性头痛.

(２ )消化系统:消化性溃疡、黏液性结肠炎、习惯性便秘、神经性厌食、神经性呕吐、贲门或幽门痉挛.

(３ )呼吸系统:支气管哮喘、血管舒缩性鼻炎、吞气症、过度换气综合征、心因性呼吸

困难.

(４ )心血管系统:原发性高血压、心律失常、雷诺氏病、昏厥、偏头痛.

(５ )内分泌系统:甲状腺功能亢进、肥胖症、自发性低血糖.

(６ )泌尿生殖系统:闭经、痛经、经前期紧张症、遗尿症、神经性多尿.

(７ )皮肤:神经性皮炎、瘙痒症、慢性荨麻症、斑秃、慢性湿疹、痤疮、脂溢、牛皮癣.

３． 适当的精神压力是有益的

**四、大学生的压力管理策略**

结合实际,大学生可以从以下几方面进行压力管理.

(一)调整心态,改变不良认知

大学生心态调整还要注意以下四点.

(１ )避免压力过大的一种方式是要懂得“量力而为”,尽量减少生活中的压力源.

(２ )避免自寻烦恼.

(３ )避免谈论让你不安的话题.

(４ )缩减自己的工作清单.

(二)增强自身抗压能力

(１ )沉思法.

(２ )肌肉放松练习.

(３ )让身体静止不动,放松你的姿势.

(４ )用清洁、纯净的水冲洗你的身体,把所有紧张洗去;或者,用温暖的阳光融化所有的紧张.

(５ )学会控制情绪.

(６ )培养健康的生活方式.