

研究生心理适应与发展



2017年9月

李娟 预约电话：88206286

心理健康教育与咨询中心



前言

你当前可能面临的压力会有哪些呢？

学习倦怠？ 科研压力？

工作前途？ 婚恋家庭？

压力下如何适应，怎样的状态才是心理健康？





一、心理健康与心理适应

心理健康的十条标准（美国心理学家马斯洛、迈特尔曼）

1. 有充分的安全感；
2. 充分了解自己；
3. 生活目标、理想切合实际；
4. 与现实环境保持接触；
5. 能保持个性的完整和谐；
6. 具有从经验中学习的能力；
7. 能保持良好的人际关系；
8. 适度的情绪发泄与控制；
9. 在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性；
10. 不违背社会道德规范情况下能适当满足个人基本需要。





一、心理健康与心理适应

1. 适应

对环境变化做出的反应，如对光的变化的适应和人的社会行为的变化等。

适应是一个过程，也是一种状态。个体是在不断运动变化中与环境取得平衡的，这种**平衡—不平衡—平衡的动态变化**过程就是适应，也是个体**智慧发展**的实质和原因。

2. 心理适应

接受失去，活在当下，意在发展

心理适应主要指各种个性特征互相配合，适应周围环境的能力。





二、研究生常见心理压力

会给人们带来明显的压力感受的9种类型的生活变化

①就任新职、就读新的学校、搬迁新居等

②恋爱或失恋，结婚或离婚等

③生病或身体不适等

④怀孕生子，初为人父、母

⑤更换工作或失业

⑥进入青春期

⑦进入更年期

⑧亲友死亡

⑨步入老年

读研是一件有压力的事！



二、研究生常见心理压力

- **就业压力：**理想的好工作有限，工作和升学两难
- **学习压力：**课题研究、论文发表、顺利毕业
- **经济困难：**期望经济独立，花钱变多，挣钱有限
- **婚恋压力：**找到对象，经营关系，组建家庭
- **人际压力：**同学关系、实验室关系、寝室关系、导学关系、同门关系等





浙大心理中心咨询来访人数对比

(2016. 9. 1-2017. 8. 31)

| 类别 | 来访人数 |
|--------|-------|
| 本科生 | 620人 |
| 研究生 | 451人 |
| 教职工及家属 | 30人 |
| 总计 | 1101人 |

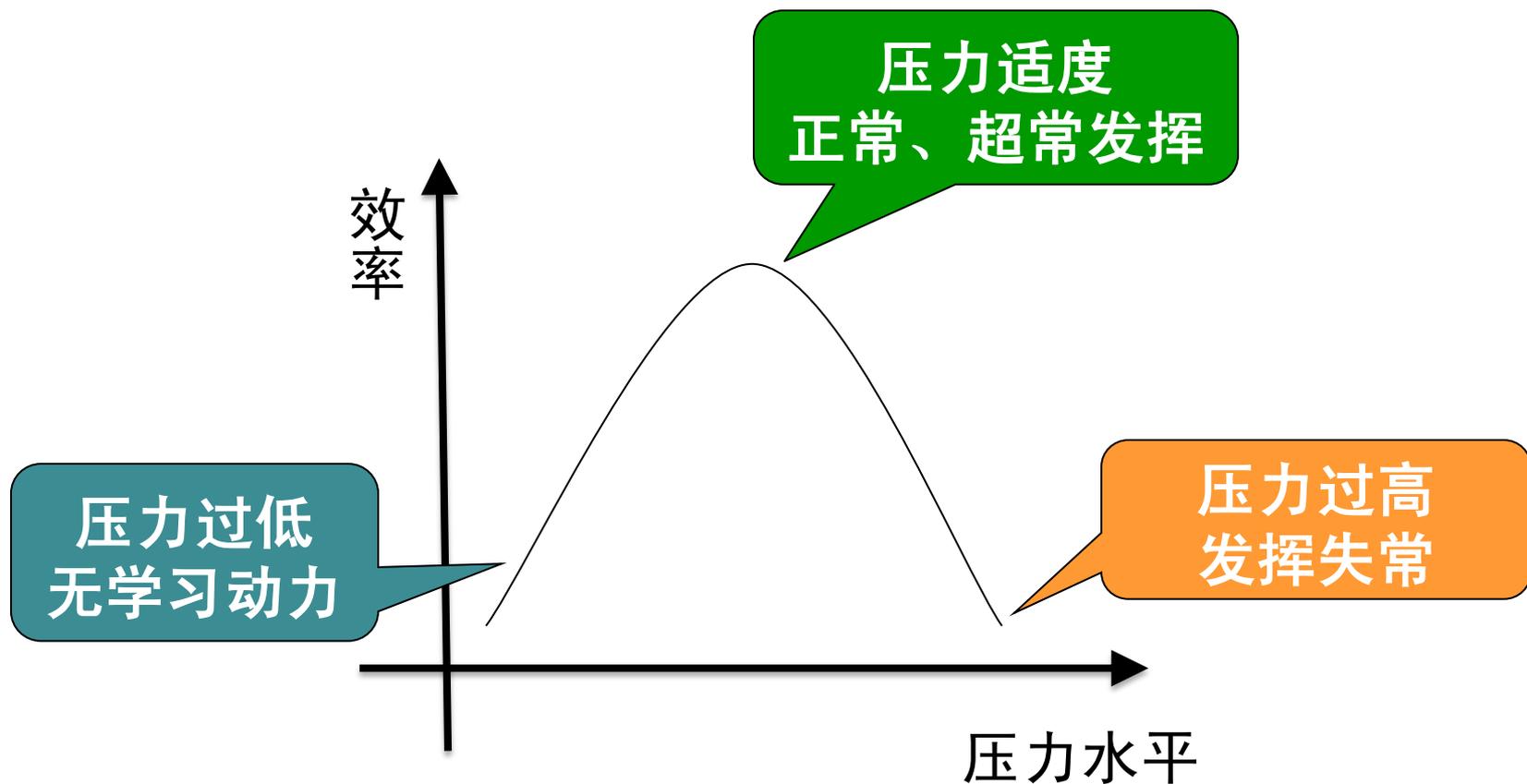
研究生咨询的常见问题：

恋爱与情感问题、人际关系问题、学业问题、
家庭与亲子关系问题、导学关系、个性与自我发展





压力的倒U型曲线



适度的心理压力可以帮助人们维持良好的功能状态，提升工作和学习的效率。





(一) 研究生的学业压力调适:

寻找喜欢的研究方向和工作



“当学过的东西全忘掉了之后，剩下的就是教育的本质。”

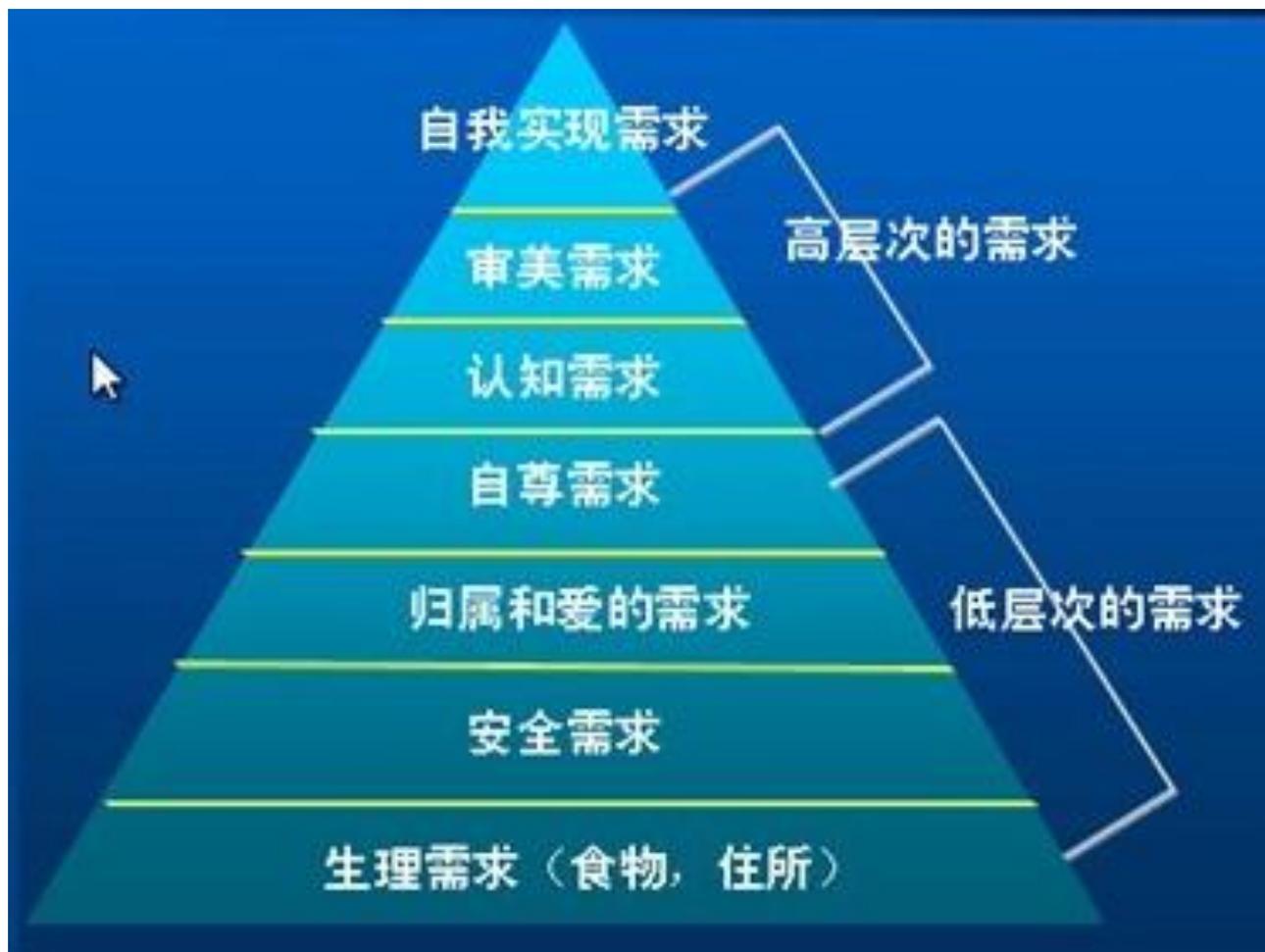
做喜欢的事才不觉得是负担。

科研？ 技术实践？ 商业项目？
管理与咨询？ 营销？ 服务？





马斯洛需要层次理论



你目前最关注什么需要，它就可以成为你奋斗的动力来源，但记得先满足比它低的需求。





正念过人生

1. 人生不易，开心的事多与亲友分享。

我们记忆里的喜悦常与他人有关，通过他人的反应来记住。

2. 正念过人生。

重视自己的需要，并享受需要满足的过程。包括吃饭、走路、**运动**、人际、学习……

3. 建立好的关系。

有些人只要在那里，或者在心里，就会给你带来幸福感。

4. 人生的意义：聚沙成塔。

按照你喜欢的和擅长的去选择，最后总能得到还不错的。



（二）研究生自我心理发展：真正长大

已经延迟的心理青春期

长大：明确的自我认同

1. 自己是**独立的、独特的**个体，是可以和别人分离的。
2. 个人的**需要、动机、反应模式整合一致**，从时间上看，自我有一种发展的**连续感和相同感**。
3. 所**设想的自我**与所觉察到的**其他人对自我的看法**是**一致**的。即个人的内部状态与外部环境的整合、协调一致。





心理社会发展的八个阶段（埃里克森）

| 年龄阶段 (Freud的性心理期) | 心理危机〈发展关键〉 | 发展顺利 | 发展障碍 |
|----------------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 0-1岁〈口腔期〉 | 信任 VS. 不信任 | 对人信赖, 有安全感 | 与人交往焦虑不安 |
| 1-3岁〈肛门期〉 | 自主 VS. 羞愧、怀疑 | 能自我控制, 行动有信心 | 自我怀疑, 行动畏首畏尾 |
| 3-6岁〈性欲期〉 | 创造进取 VS. 罪恶感 | 有目的方向, 能独立进取 | 无自我价值感, 行动退缩 |
| 6-12岁〈潜伏期〉 | 自信 VS. 自卑 | 拥有求学、做事、待人的基本能力 | 缺乏基本的生活能力, 充满失败 |
| 12-18岁〈生殖期〉 | 自我认同 VS. 角色混淆 | 自我概念明确, 追求方向肯定 | 没有目标, 常常感到迷失徬徨 |
| 18-35岁〈成年期〉 | 亲密 VS. 孤立 | 成功的感情生活, 奠定事业基础 | 孤独寂寞无法与人亲密接触 |
| 36-60岁〈中年期〉 | 生产 VS. 停滞 | 热爱家庭, 培育后代 | 自我放纵, 不顾未来 |
| 60以上〈老年期〉 | 整合 VS. 破灭 | 随心所欲, 安享天年 | 怀恨旧事, 自我绝望 |





自我认同的完成是事业与家庭的重要基础

人生中最重要的事情是爱与工作。

——弗洛伊德

通过离开母亲，我们最终经过不同的途径成长为男人和女人。

——克莱因

青春叛逆期是人生必经的阶段，一个有自信心的人更容易完成自我认同，也就清楚知道想要找的人和想要找的工作是什么。





(三) 研究生人际与婚恋压力调适:

寻找归属感和亲密关系



寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。

人们不在乎你知道了多少，
而在乎你关注他们多少。

People don't care how much you know, until they know how much you care.





爱与亲密感

- ✓ 渴望促进爱人的福祉
- ✓ 关注
- ✓ 依靠
- ✓ 分享自我（喜悦与苦难）
- ✓ 互相理解
- ✓ 相互支持（情感与问题解决）
- ✓ 沟通与亲密交流
- ✓ 肯定爱人的价值（最重要）

亲密的基础是：

完善的自我和足够的信任

完善的自我——安全和宽容

足够的信任——主动和勇气





对亲密关系最具杀伤力的四个行为

【美】戈特曼（Gottman, J. M.）

1. 指责，批评（Criticism）：并非对事而言，更多的是对人，人的性格，能力方面。比如：“你怎么那么笨！”“真没用！”“你太自私了！”“你只关心你自己！”，女人容易“指责”。

2. 贬低（Contempt、Disrespect），这包括讽刺，挖苦，嘲笑，取笑，贬低，直呼大名等有敌意的行为。这是显示婚姻最危险的信号，它的杀伤力比其他三个都大得多。

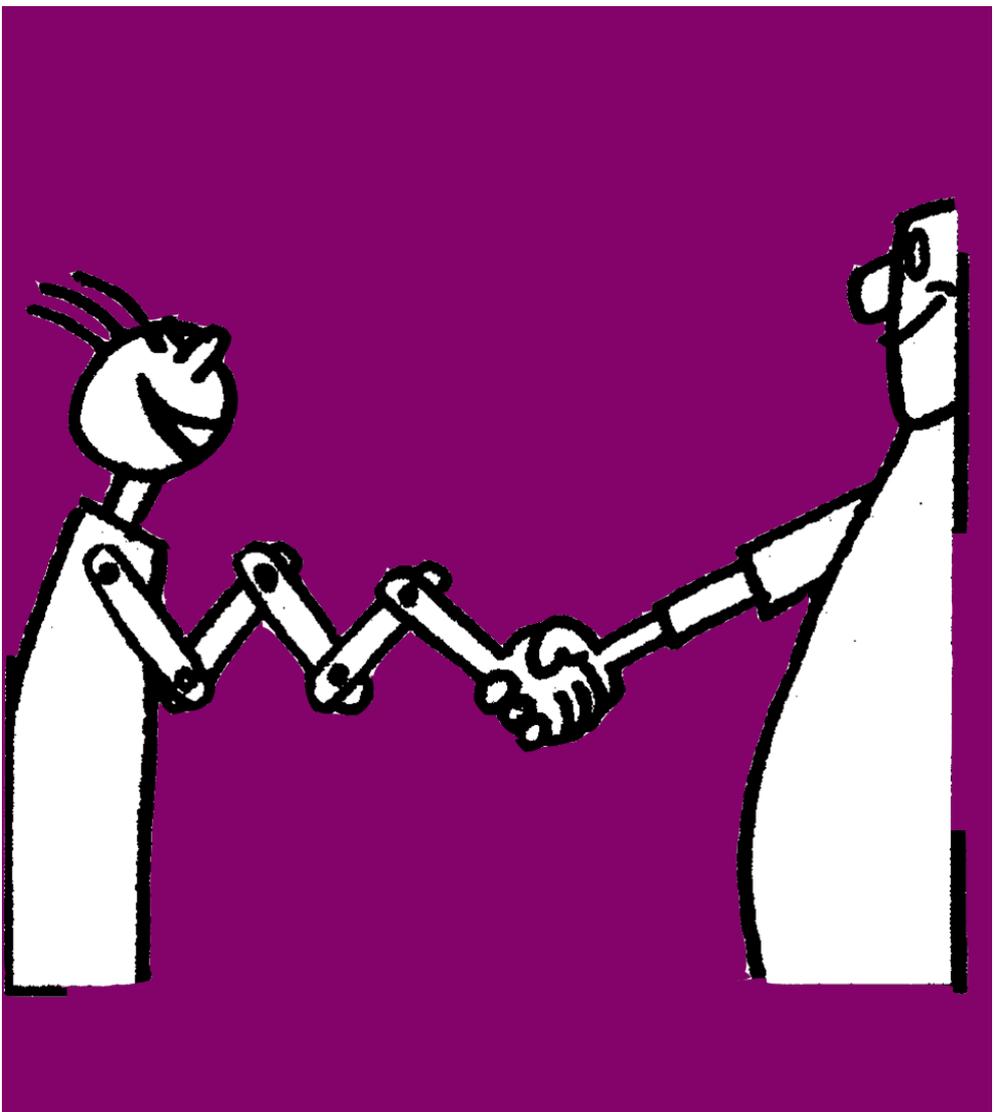
3. 防御（Defensiveness）：这里指的是想方设法为自己的行为或态度辩护，这是由于前面的指责或不尊重造成的。防御的行为通常只会让冲突进一步升级。

4. 筑墙（Stonewalling）：这里指的用类似冰冷的石墙的一种态度；无论你怎么说，我不理你，或非常冷漠地应付你，男人容易“筑墙”。





亲密有间



所谓的礼貌，就是彼此调整到适当的距离。





人际交往的空间距离

A. 公众距离：3.6-7.6米，它属于人际交往中的正式距离。

依赖听觉，需提高音量，视觉精确性下降。

场合：不适合人际沟通，而只适合于演讲。

B. 社交距离：1.2-2.1米较近，非正式的个人交往中较远的；
2.1-3.6米较远，为一般正式的公务性接触。

主要依靠视觉、听觉。

场合：正式社交活动、外交会谈。

C. 个人距离：0.44-1.2米，与朋友交谈或日常同事间接触。

手拉手或亲密交谈，又不触犯对方的空间。

对象：朋友之间。

D. 亲密距离：0-0.44米，只出现在亲密关系的人之间。

依赖触摸觉，视觉、听觉退居其次。

对象：情侣或孩子





人际交往的心理距离

测测自己的界限

1. 当人们带着难题来找我时 ()
 - A. 我约定一个双方都方便的时间去讨论它。
 - B. 我提出一个讨论该问题的时间限制。
 - C. 我立即投身于对话中。

2. 在我的经验看来，朋友们和家人用幽默来 ()
 - A. 分享乐趣和笑声。
 - B. 贬损我。
 - C. 表达一种隐藏的真相。

3. 当人们向我请求帮助时 ()
 - A. 我告诉他们说我需要时间考虑。
 - B. 我立即答应。
 - C. 我发现人们从来都不需要请求我。





人际交往的心理距离

测测自己的界限

4. 家人和朋友最常 ()

- A. 批评我 B. 赞扬我 C. 接受我

5. 在家的時候我接電話 ()

- A. 总是会接，不论我正在做什么。
B. 只有当我方便的时候才接。 C. 不情愿地接。

6. 花时间跟关系亲密的人待在一起后，我通常感到 ()

- A. 生气 B. 受伤 C. 开心
D. 累 E. 别人感激我 F. 我感激别人





人际交往的心理距离

测测自己的界限

7. 家人和朋友看重我是因为 ()

- A. 我很少要求他们做什么。
- B. 我给他们带去快乐。
- C. 我倾听他们的难处。

8. 给下面每一个选项打上“是(T)”或“否(F)”。

- A. 人们利用我。()
- B. 我很容易表达爱。()
- C. 我很难说“不”。()
- D. 我隐藏自己的真实感受。()
- E. 人们把他们的情绪倾倒在我身上。()





人际交往的心理距离

测测自己的界限

计算你的分数：

在下面的图表中圈出你的答案，再计算出你的得分。

| 问题 | A | B | C | D | E | F |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 2 | 3 | 1 | 2 | | | |
| 3 | 2 | 1 | 3 | | | |
| 4 | 1 | 3 | 2 | | | |
| 5 | 1 | 3 | 2 | | | |
| 6 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 2 | 3 | 1 | | | |
| 8 | T=1 | T=3 | T=1 | T=1 | T=1 | |
| | F=3 | F=1 | F=3 | F=3 | F=3 | |





测测自己的界限——总分解释

A. 得分11~21分

你很慷慨地给予别人时间和支持。遗憾的是，他们并没有跟你互惠互利。他们索取，并具有侵略性。你身边拥有的是一群穷人，这表明是时候设立新的界限了。让自己离开那些支配你的人，脱离跟自私的人的关系——他们占了你的便宜。

B. 得分22~31分

是时候来梳理你所处的关系了。你需要将其分成3种类型：“保持” / “升级” / “丢弃”。珍惜你生活中那些互相尊重的关系，继续保持；将那些你看重但投入还不够的关系升级；丢弃那些只能给你负能量的关系。





测测自己的界限——总分解释

C. 得分32~42分

恭喜你。你已经创设了坚固、清晰可辨的界限，起着磁场般的作用。那些界限会抵制浪费你时间的人和情感勒索者，同时吸引那些对你感兴趣、关注你的人。可持续的、充满关爱的关系是你生活的一部分。你的情感既稳固又灵活，你对自己的行动负责，也对别人所产生的影响负责。

链接：爱自己VS自私

1. **自私**：是指个体面临自己利益与对方冲突时，会不计对方损失，以满足自己利益为主。自私者能察觉自己的行为可能损及别人的利益。

2. **爱自己**：理解自己、接纳自己。我是值得**被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的**。





哪些表现是人际边界不清？

1、拯救

人际边界不清最典型的表现就是**把别人的事当成自己的事**，过分热心，过分卷入，过度干涉，爱管闲事，婆婆妈妈，以拯救者自居，把帮助别人当成自己的责任和义务。拯救会强化依赖性。（**母亲**）

2、依赖

依赖与拯救相对。依赖是**把自己的事推给别人**，让别人替自己做。这会激发对方的英雄情结，使对方心甘情愿而且自鸣得意地扮演起拯救者来。**依赖是一种软控制**。（**孩子**）





哪些表现是人际边界不清？

3、控制

所谓控制，就是把别人当成工具，象使用自己的手脚那样使用别人。他们目中无“人”，**不关注和压制别人的内心感受**。控制者总是千方百计**否定别人的能力**，**打击对方的自主性**，使他丧失自我，乖乖地服从控制。

4、讨好

主要表现为渴望得到别人的认可、赞扬和尊重，为此而揣摩别人的心思、了解别人的兴趣，迎合别人的心理，做一些能够让对方开心的事。**讨好别人、迎合别人，其实是对自己的背叛**。





为爱改变还是为爱完善？

你站在我的对立面

你爱我，就要爱我的一切，接纳我的一切。

甘愿为我改变一切。

可是，既然你爱我，为什么要让我改变？

当缺点开始呈现，便开始“**改变对方**”，坚信自己能**靠着爱的力量**把对方塑造成自己喜欢的样子。

改变，作用于对方，**是你不好才要改。**

完善，作用于自己，**是为了幸福我想要变更好。**





三、关注自身压力过度的表现

适度压力能促进人的活动，使人动作灵敏，记忆和思维能力增强，但心理压力过大，持续时间过长，会引起过度紧张，导致注意和知觉范围狭窄，正常思维活动受到干扰和限制，出现生理和心理症状。

1. 生理症状：

头疼、疲劳、失眠、消化不良、颈痛或背痛

2. 心理症状：

情绪低落、紧张焦虑、人际关系敏感





1. 压力超限的生理反应

- 头痛
- 头部、颈部、肩部和背部的肌肉紧张
- 皮肤干燥、有斑点，或是刺痛
- 消化系统出现问题（胃痛、腹泻）
- 心悸和胸部疼痛





2. 压力超限的认知反应

- 注意力不集中，走神
- 优柔寡断，小事情也不敢做决定
- 记忆力衰退，经常忘记做事情
- 判断力变差，导致错误决定
- 对周围的环境持消极态度





3. 压力超限的情绪反应

- 容易烦躁，或者是喜怒无常
- 消沉和经常发愁，生活无乐趣
- 丧失信心和自暴自弃
- 精力枯竭，缺乏积极性
- 疏远感、冷漠





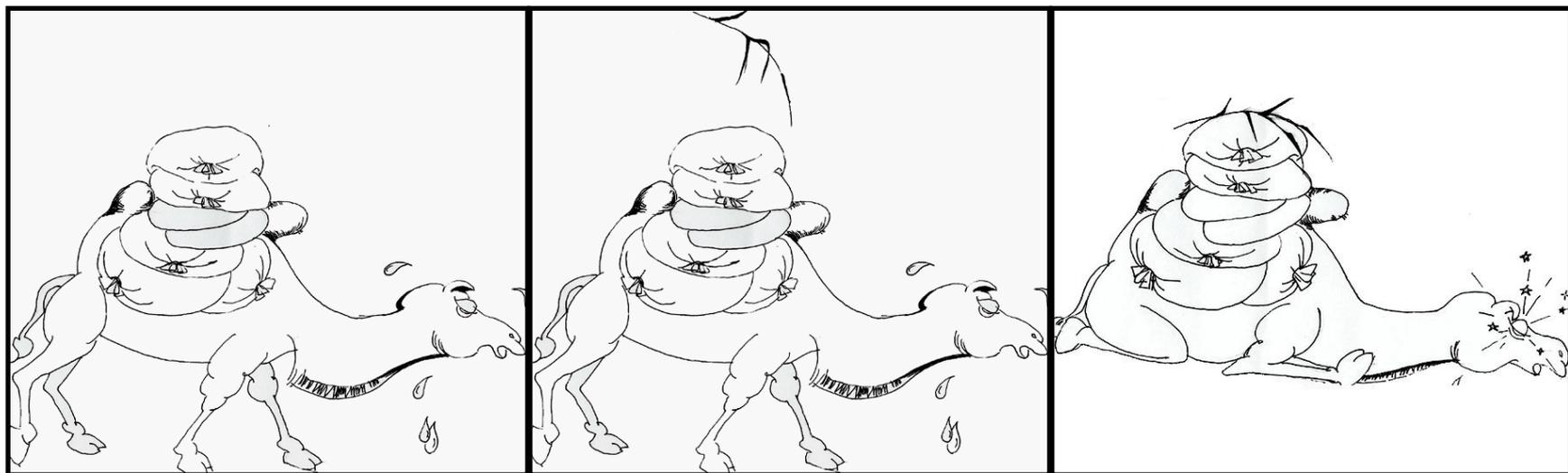
4. 压力超限的行为反应

- 失眠或者是睡眠时间过长
- 多梦或经常做噩梦
- 比平时经常性饮酒或者抽烟
- 不愿意和朋友或者家庭成员交流，觉得累
- 坐立不安、烦躁





**压力不堪重负时，是最后的一根稻草
折断了骆驼的脊梁。**



请及时觉察压力和舒缓压力，关爱自己。





心理压力自测15题

根据过去12个月内的经历和感觉来回答问题，记录“是”和“否”的个数：

1. 你是否在嘈杂的环境中工作或者生活？
2. 你是否有时候很难集中注意力？
3. 你是否经常有失眠的困扰？
4. 你是否对工作不满意或觉得责任太重？
5. 你是否为计划进展不顺利而恼火？
6. 你是否和某些人包括亲人经常争吵？
7. 你是否常对家人或者小孩没有耐心？





心理压力自测15题

根据过去12个月内的经历和感觉来回答问题，记录“是”和“否”的个数：

8. 你是否常无法安静下来，并且容易感到紧张？
9. 你是否常有头疼或者胃病？
10. 你是否经常忘记了东西放在哪里？
11. 你是否有家人健康状况不良？
12. 你是否常考虑到家庭的经济状况？
13. 你是否觉得做什么事情都提不起兴趣？
14. 你是否有暴饮暴食或过度抽烟的倾向？
15. 你是否常觉得没有可以倾诉的地方？





心理压力自测15题

计分规则：

- 2—3道“是”：心理压力程度不高；
- 4—8道“是”：心理压力较大；
- 8道以上“是”：目前正承受很大压力，建议寻求心理咨询专业人员的帮助。





当你发现自己或者身边的人：

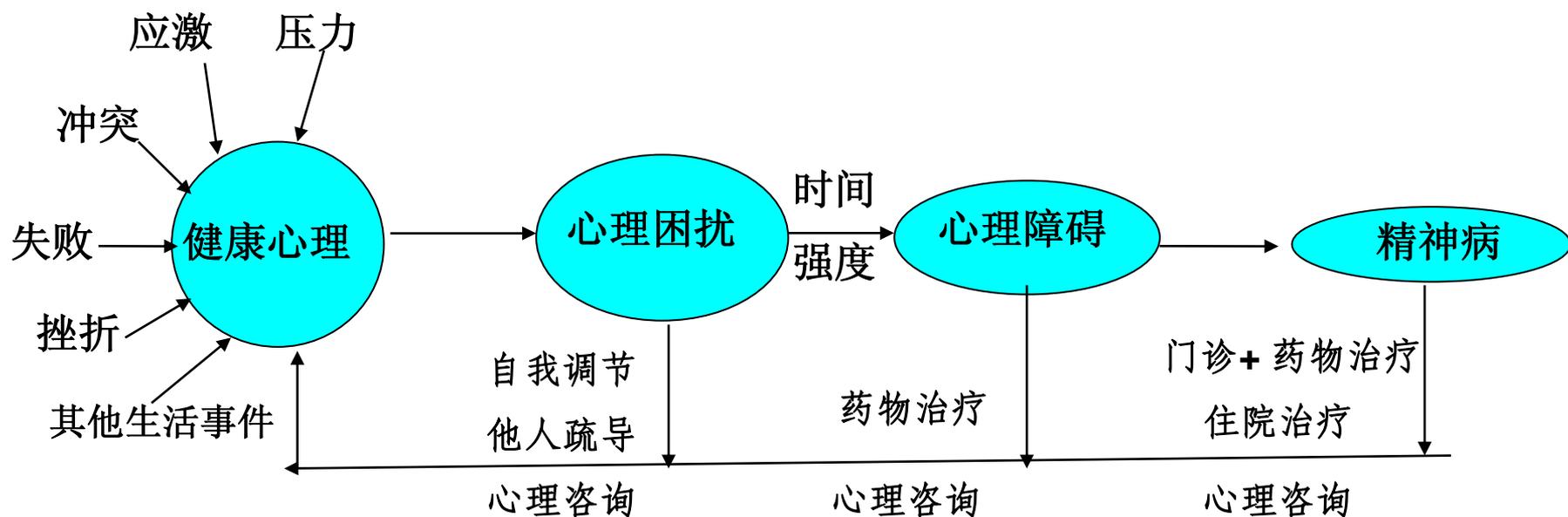
- ① 遭遇生活中的重大改变或突发事件；
- ② 情绪持续低落，有忧郁倾向；
- ③ 对事情提不起兴趣和劲头；
- ④ 感到失落、沮丧、悲痛、凄凉；
- ⑤ 强烈地觉得不甘心、不服气，不公平；
- ⑥ 感到很愤怒，甚至想要激烈报复；
- ⑦ 饮食、睡眠习惯剧烈改变。

更要马上寻求帮助！！包括心理咨询！！





心理咨询：受过专业训练的咨询师依据有关心理科学的理论，针对来访者的心理问题，运用一定的方法、技术，协助其维护、增进身心健康，促进其人格发展和潜能开发。



人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的连续状态。因此，人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。



我校心理咨询与心理治疗服务

我校的心理咨询点分布于浙大紫金港、玉泉、西溪校区，面向浙大在校师生免费。



现场预约

紫金港校区小剧场200预约接待室



预约电话

0571-88206286



网络预约

www.xlzx.zju.edu.cn



医院门诊

需付费咨询，紫金港每周二上下午、周四下午由七院精神科专家坐诊。







生命时有风雨，愿你心有阳光

谢谢你的阅读与学习~