**作为大学生如何提高自己的心理健康水平？**



一、心理健康的维护与促进

人们在日常生活、社交、学习和工作中会遭遇到各种压力，受到各种挫折，对身心健康造成不同程度的伤害，导致健康水平下降甚至出现身心障碍。及时进行心理健康维护和促进不但有助于消除身心障碍，恢复健康，还能拓展心理潜能，提高心理承受能力，促进个体心理发展更为成熟。

（一）心理健康维护与促进的基本原则

1.理想与现实相结合的原则 正确树立人生观和价值观，热爱生活、积极工作、认真学习，关注情感，感受体验、注重参与；不片面追求成就、荣誉和利益，视成就为动力，荣誉为过程，利益为激励。学会不断自我激励，提升潜力，是维护心理健康的基础。

2.躯体与心理相结合的原则 规律生活，合理膳食，积极锻炼，按时作息。工作学习量力而行，尽心尽职，注意劳逸结合，驰张有度，尽力避免失误，避免躯体和心理过度疲劳和紧张，促进身体健康和心理健康同步发展，是保持心理健康的基本措施。

3.科学与具体相结合的原则 科学合理安排生活和工作，面对现实中的具体问题和挑战要进行针对性的具体分析，结合自身的目标、潜力、源进行整合，学会扬长避短，在不断反思中学习和进步，是减少心理挫折的重要策略。

整体与差异相结合的原则 个体与社会之间总会存在一定的差距和冲突，及时适应环境，与时俱进，化解冲突；善于发现自身与社会或他人之间的差距，及时采取措施进行纠正，始终保持个体的生活节奏与时代同步，融人社会文化，增强社会认同感，是提高心理健康水平的保障。

4.指导与主体相结合原则 在个人心理发展出现偏离时及时得到他人的指导，发现他人心理发展出现偏离时及时给予指导，建立良好的人际关系，与人为镜，互助互学是构建健康心理的重要环节。

5.发展与矫治相结合的原则 人生的意义就在于成长与经历，个体的心理在发展中会不断遭受挫折，又会在挫折中不断学习和自我纠正。但有时挫折难以克服和纠1F，阳碍了个植的成熟与发展，出现心理问题或心理障碍。矫治是心理挫折难以克服时的有效方法，是防治心理障碍的重要措施。

（二）心理健康维护与促进的实施措施

树立社会主义的人生观与价值观 基于认知活动的人生观与价值观是一切心理活动和行为动机的基础。合理的认知，不仅有意于心理健康，减少行为偏差，还直接影响自身和他人的感受和态度，提高心理承受能力。

保持与社会发展同步的生活节奏 生活与职业角色与社会发展同步有助干家庭关系的和谐，成员之间的交流，更容易获得社会和他人的认同。

培养良好的心理素质与健全的人格 良好的心理素质和健全的人格容易获得更好的人际交流，更高的工作效率，更多的社会资源，更强的心理承受能力，更好地保障心理健康水平。

规律生活，有效应对 有规律的健康生活习惯不但能确保机体状态良好，精力充沛，还有助于心理功能稳定，思路清晰，应对能力增强，工效率提高。

积极锻炼，合理兴趣 积极锻炼身体有助于保持健康体魄，合理的兴趣活动有助于改善生活体验，提升激情，增加生活乐趣，

自我觉察，善交朋友 自我觉察和自我反省是个体心理发展趋于成熟的重要标志，学会自我觉察和自我反省有助于从挫折中成长，变压力为动力；善交朋友不仅有助于疏解压力，还有助于获得更多的心理援助和社会支持。

释放压力，定期放松 学会适时释放压力有助于减轻心理负担，保持心理健康，提高抗压能力。定期放松是公认释放压力的有效方法之一。