# 谈对大学生心理健康的认识

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-07-09

*第一篇：谈对大学生心理健康的认识谈对大学生心理健康的认识现代社会的生活工作节奏日益加快，很多人都感到不堪重负，但他们却从未意识到自己的心理正一天天向亚健康靠近。人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体的健康是指人的身体符合人的正常生理...*

**第一篇：谈对大学生心理健康的认识**

谈对大学生心理健康的认识

现代社会的生活工作节奏日益加快，很多人都感到不堪重负，但他们却从未意识到自己的心理正一天天向亚健康靠近。

人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体的健康是指人的身体符合人的正常生理现象，也就是我们平常说的没有疾病的发生；距今为止好像还没有确切的关于“心理健康”的定义，但大部分专家都认为一个心理健康的人必须具有正常的智力，基本的自我认识能力，并能恰到的估价自己，有积极的情绪，适度的情感，和谐的人际关系，在符合团体要求的前提下能适当的满足个人的基本要求。以及良好的人格品质，坚强的意志和成熟的心理行为。其实，心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，以积极的眼光看待世界，看待周围事物。有一个健康的心理才能迎接生活和工作中的各种挑战。

但是，值得注意的是，心理健康并不是心理平衡。它并非平衡与适应状态，而是处于两极的中间位置。很多人把适应理解成对周围环境的顺从，把平衡理解为内心无冲突，但这并不是心理健康。因为如果“平衡”就是健康，那么一个满足现状，没有追求，不思进取的人，内心就很平衡，因为他不会有挫折感，也没有冲突，他算是健康吗？如果说“适应”就是健康，那么现在社会上有的人见人说人话，遇鬼说鬼话，左右逢源，上下讨好，这种人算健康？其实，上述两种人也未必快乐，其心理也未必正常。

在当今社会，越来越多的人都追逐于生活上的满足与享受，而忽略了重要的心理健康，尤其是大学生。孰不知一个人的心理健康与他的成就密不可分。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的我们这些大学生作为一个特殊的社会群体，还有我们自己许多特殊的问题：如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等，都十分的敏感。这一切都将影响我们的心理健康，现在的大学生，要么就是太过于杞人忧天，要么就是过分的开朗。万事都有个度，满了就会有负面效应。在大学生中有抑郁现象的比较多，甚至有自杀倾向也存在少数。究其主要原因，是由于自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、生活肯定会造成影响，严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面，比如网络，像大部分男生就喜欢沉迷于一些网络游戏。这就需要周围的同学和老师关注他们，给他们一些安慰、疏导，让他们感觉温暖。当然，有这种情绪的大学生也要主动和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。另外，这些学生应该找准自己的位置，要正确评价和认识自己，无论怎样，知足常乐是不变法则。也不要好高骛远，要脚踏实地一步步走好自己的路。

与此同时，还有一部分就是处于过分安逸、多姿多彩的校园生活之中。很多人都反应，在大学里，学习效率最高的时期非期末复习备考莫属。大学和高中的生活相差太大，进大学后，由于课程相对轻松，没有老师督促，而且缺少明确的学习目标，因此日子过得迷迷糊糊、浑浑噩噩的。平时多在玩网络游戏和上网聊天。到期末，才开始担心考试，考前临时抱佛脚只求能过关。其实，我觉得学校也有一部分责任的，在大学期末考试中，有一种不成文的规定，一个班级考试不及格的人数一般在10%以下。如果不及格的人数过多，老师会相应地放松评卷标准。如果不想拿奖学金的话，90分和60分有什么区别呢？存在这种想法的学生，不在少数。在这样看来，或许提高平时分在期末总评成绩中的比例会使临时抱佛脚这种备考方式有所改变，因为平时的到课情况，听讲情况，课堂反映情况，作业情况等都成了衡量标准；同时也可能淡化了应试目的。

这种现象也属于心理不健康状态。我们是该学会自我调节，但却不是去自我堕落，或者自我毁灭。大学生的心理素质不仅仅影响自身的发展，说得远些，更是关系到全民族素质的提高的，关系到跨世纪人才的培养。心理健康可以使我们克服依赖心理，培养健康的个性心理，更是毕业走向社会，在工作岗位上发挥智力水平，积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。因此，大学生应该自觉学习心理知识；对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”；对他人的期望不要过高，避免失望感；不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张；积极参加集体活动，扩大社会交往；加强意志锻炼来保持心理健康。

**第二篇：《谈对大学生心理健康的认识》**

《谈对大学生心理健康的认识》心得体会

现代社会的生活工作节奏日益加快，很多人都感到不堪重负，但他们却从未意识到自己的心理正一天天向亚健康靠近。人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体的健康是指人的身体符合人的正常生理现象，也就是我们平常说的没有疾病的发生；距今为止好像还没有确切的关于“心理健康”的定义，但大部分专家都认为一个心理健康的人必须具有正常的智力，基本的自我认识能力，并能恰到的估价自己，有积极的情绪，适度的情感，和谐的人际关系，在符合团体要求的前提下能适当的满足个人的基本要求。以及良好的人格品质，坚强的意志和成熟的心理行为。其实，心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，以积极的眼光看待世界，看待周围事物。有一个健康的心理才能迎接生活和工作中的各种挑战。

但是，值得注意的是，心理健康并不是心理平衡。它并非平衡与适应状态，而是处于两极的中间位置。很多人把适应理解成对周围环境的顺从，把平衡理解为内心无冲突，但这并不是心理健康。因为如果“平衡”就是健康，那么一个满足现状，没有追求，不思进取的人，内心就很平衡，因为他不会有挫折感，也没有冲突，他算是健康吗？如果说“适应”就是健康，那么现在社会上有的人见人说人话，遇鬼说鬼话，左右逢源，上下讨好，这种人算健康？其实，上述两种人也未必快乐，其心理也未必正常。

在当今社会，越来越多的人都追逐于生活上的满足与享受，而忽略了重要的心理健康，尤其是大学生。孰不知一个人的心理健康与他的成就密不可分。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的我们这些大学生作为一个特殊的社会群体，还有我们自己许多特殊的问题：如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习，恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等，都十分的敏感。这一切都将影响我们的心理健康，现在的大学生，要么就是太过于杞人忧天，要么就是过分的开朗。万事都有个度，满了就会有负面效应。

在大学生中有抑郁现象的比较多，甚至有自杀倾向也存在少数。究其主要原因，是由于自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、生活肯定会造成影响，严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面，比如网络，像大部分男生就喜欢沉迷于一些网络游戏。这就需要周围的同学和老师关注他们，给他们一些安慰、疏导，让他们感觉温暖。当然，有这种情绪的大学生也要主动和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。另外，这些学生应该找准自己的位置，要正确评价和认识自己，无论怎样，知足常乐是不变法则。也不要好高骛远，要脚踏实地一步步走好自己的路。

其实，以前我也是这样的人群中的一个，可能是家里和自己给的压力实在太重了，才进大学就要担心毕业后的就业问题，大学的扩招，让身为21世纪的大学生的我们不得不对就业问题产生焦虑的情绪。那么，我在这里提供几个我自己用来减压的方法：第一，不要为自己寻找逃避事实的借口；第二，再给自己一点爱，想想自己过去有过的美好回忆，它们都是自己的财富；第三，分散注意力，忙碌其它自己擅长的事或者乐于去做的事，倾尽全力完成一件事；第四，让自己身心安宁，做一些有益身心的事来舒缓自己的压力；第五，看到事情的光明面，多往好处想想，把复杂问题分解成简单的问题；第六，也是最重要的一点，相信自己，也相信他人，向朋友诉说自己的烦恼，听听轻快的音乐，出去走走，应付自己枯燥的生活。

与此同时，还有一部分就是处于过分安逸、多姿多彩的校园生活之中。很多人都反应，在大学里，学习效率最高的时期非期末复习备考莫属。大学和高中的生活相差太大，进大学后，由于课程相对轻松，没有老师督促，而且缺少明确的学习目标，因此日子过得迷迷糊糊、浑浑噩噩的。平时多在玩网络游戏和上网聊天。到期末，才开始担心考试，考前临时抱佛脚只求能过关。其实，我觉得学校也有一部分责任的，在大学期末考试中，有一种不成文的规定，一个班级考试不及格的人数一般在10%以下。如果不及格的人数过多，老师会相应地放松评卷标准。如果不想拿奖学金的话，90分和60分有什么区别呢？存在这种想法的学生，不在少数。在这样看来，或许提高平时分在期末总评成绩中的比例会使临时抱佛脚这种备考方式有所改变，因为平时的到课情况，听讲情况，课堂反映情况，作业情况等都成了衡量标准；同时也可能淡化了应试目的。

这种现象也属于心理不健康状态。我们是该学会自我调节，但却不是去自我堕落，或者自我毁灭。大学生的心理素质不仅仅影响自身的发展，说得远些，更是关系到全民族素质的提高的，关系到跨世纪人才的培养。心理健康可以使我们克服依赖心理，培养健康的个性心理，更是毕业走向社会，在工作岗位上发挥智力水平，积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。因此，大学生应该自觉学习心理知识；对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”；对他人的期望不要过高，避免失望感；不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张；积极参加集体活动，扩大社会交往；加强意志锻炼来保持心理健康。

**第三篇：谈大学生对自我意识的认识**

谈大学生对自我意识的认识

所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度，对自己与周围人之间关系的认识和态度。人通过实践活动，不仅能认识客观事物，并且也能认识自己，认识自己和客观世界的关系。例如，对自己的感知动作、行为方式、动机兴趣、情感意志、能力性格、理想信念和世界观的认识，以及自己在集体中的地位和作用的认识等。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构，它主要表现在评价别人的与自我评价的能力，独立性欲自制力，以及对劳动与集体的态度上。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受自我意识的制约和影响。

自我意识的觉醒是伴随着青春期到来的重要心理变化，大学生处于青年期的最后一个阶段，需要在解决自我意识发展矛盾中形成健康的自我结构，完成人格成熟和个人成长。下面就一下几个方面谈谈大学生对自我意识的认识。

一、现实自我和理想自我的矛盾

现实自我是个体对当前自我状况的认识和评价，理想自我则是个体期望达到的自我状况。二者之间的差距，既是个体进步和完善的动力，也是青少年烦恼的重要根源。大学生是一个抱负水平相对较高的群体，现实自我和理想自我之间的差距短时间难以弥补，导致一部分大学生产生自卑和自责情绪，或者沉湎于好高骛远，难以踏实做事的虚幻自信中。合理解决现实自我和理想自我的矛盾，根据学生的不同情况，可采取以下三种可能的调整策略：

（一）努力改善现实自我，使其逐渐接近理想自我这是最为积极同时也是最有难度的协调策略，要求学生基于对现实自我的客观认识，确立切实可以达到的理想自我，并具体化为可操作的目标，通过顽强的意志努力使现实自我走向完善。

（二）基本放弃理想自我而迁就现实自我我们必须客观地看到，大学生群体是有着巨大的个别差异的，其中有些个体既没有过人的才能，也没有其他突出的优点，他们是大学校园中的相对弱势群体。受到整个大学生群体较高的理想自我的影响，这些人的现实自我和理想自我的矛盾更加突出，而且由于其自身能力的局限，很难达到理想自我。他们所能做的，是基本放弃理想自我，接纳现实自我，尽自己所能做得更好，学会与自己的过去作“纵向比较”中来确立自我信心，摆脱与他人进行“横向比较”而带来的自我伤害感，获得平常心，平静而踏实地面对生活应该成为这部分大学生健康的自我观念。

二、展示自我和封闭自我的矛盾

大学文化是一种多元化的文化，给学生展示个人风采提供了许多机会，同时展示自我和封闭自我的矛盾也凸现出来：成功的个人展示可以使大学生在他人的赞赏中获得个人信心和自我价值感，但展示中的挫折和失败也可能伤及自尊和自信；而封闭自我，深居简出，默默无闻,自我是安全的，同时也是孤独的，自我的无价值感常常困扰着试图封闭自我的大学生。面对着两难情境，大学生往往无所适从。解决这一矛盾的关键，要求大学生完成由关注“他人评价”模式向关注“自我评价”模式的转化，形成正确的理念：参与丰富多彩的校园文化活动，是为了对自我的发现和发展，寻找成功和愉快体验，而不是为了得到别人的喝彩在这样的理念支配下，可让大学生更加放松地发挥自己的潜能，并在一系列失败和成功的尝试中获得个人成长。

三、确立独立自信的自我，摆脱成长中的烦恼

根本解决现实自我和理想自我的矛盾，展示自我和封闭自我的冲突，需要摆脱自我形成过程中的外部依赖，确立独立自信的自我。

（一）独立于他人评价，接纳现实自我大学生常常把他人评价作为自我的标准，过多关注是否符合别人的评价标准导致的自我不确定性是烦恼的重要来源，而健康和成熟的自我最重要的特征是独立于他人评价，能够基于个人经验完成对现实自我的客观评价和认识，坦然地接

纳自己。因此，实现由外在评价标准向内心评价标准的转化，才能获得对自我的信心和个人成长的愉快体验。

（二）独立于社会压力，完成自我与社会的协调

学校教育以正面引导为主流，社会对大学生群体在才学、品德、能力等方面都有着较高期望，这些期望与大学生的实际行为往往形成一定的反差，大学生自我发展中的部分焦虑来源于这种社会压力，常常感觉自己的所作所为不符合大学生的形象，因此产生自责和罪恶感。摆脱这种困扰，需要大学生在社会要求和个人能力之间学会灵活和折衷，接受自己个性中某些不为社会赞赏和肯定的方面，扬长避短，不勉强自己屈从社会压力，应该认识到，在不妨碍社会和他人的前提下，成熟和独立的自我应该具有灵活性和适应性，一个人也不需要在所有方面都得到社会的认可和赞赏。本着这样独立于社会压力的理念，大学生可以更好地张扬个性中积极的方面，淡化消极个性因素带来的心理困扰，完成自我与社会的协调统一。

**第四篇：谈体育锻炼对大学生心理健康的影响**

谈体育锻炼对大学生心理健康的影响

经济飞速发展、信息膨胀、社会节奏不断加快的21世纪，世界变得越来越小，人与人的交往越来越多，人际关系越来越微妙，怎样处理好复杂的人际关系是每个人不可避免的。人们生活在一个缤纷复杂的大环境中，这样就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。现在人们已经开始越来越关注自己的心理健康状态。什么是“心理健康”？世界卫生组织指出：健康应包括躯体健康、心理健康、良好的社会适应性和道德健康。人类对健康内涵的认识不断丰富和深化的同时，个体的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。综合许多学者的不同的观点可以认为，心理健康是个体的一种持续的积极的内部状态，个体表现出良好的社会适应性，并充分发挥其身心的各种潜能，在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。众所周知，体育锻炼有助于保持身体健康。体育锻炼通常是指那些有计划、有规律、重复性的、以增强体能为目的的身体活动。有些人把体育锻炼理解为任何形式的身体活动，日常生活中的行走到打扫卫生；有些人则认为，体育锻炼是做大量的有氧运动或力量练习。可以看出人们对于体育锻炼对心理健康状况的影响还不够明了。研究表明,体育锻炼对人的心理健康有着不可替代的促进作用。不同的运动项目对人的心理健康所起的作用不尽相同。体育锻炼对心理健康的影响表现在以下几方面：

（一）体育锻炼与情绪方面

体育锻炼可以改善情绪。情绪是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。情绪是衡量体育锻炼对心理健康影响的主要指标。良好的情绪对人的行为具有增力作用，消极的情绪会影响人的正常学习工作，还会对人的身体心理产生许多不良影响。长时期的情绪压抑，忧虑和紧张，还可导致疾病。有调查表明, 人运动时大脑会产生一种类似吗啡作用的物质---内啡肽。吗啡的作用是消痛并使人产生欣快感, 内啡肽也会产生欣快感, 它可以降低抑郁、焦虑、困惑以及其他消极情绪的程度。体育锻炼也给人们提供一个机会, 使人们能够分散对自己的忧虑和挫折的注意力,在单调重复性的技术动作中, 通过冥想思考等思维活动, 可能促进思维反省和脑力的恢复, 这种对注意力的有效集中或转移,可以达到调节情绪目的。经常参加体育锻炼，可使机体产生极大的舒适感。在各种运动项目中，去感受运动的美感、力量感、韵律感、从而陶冶情操，开阔心胸，激发

生活的自信心和进取心，形成豁达、乐观、开朗的良好心境。

（二）体育锻炼与人格方面

人格，也称个性。经常参加体育锻炼有利于形成正确的世界观和人生目标以及健康、积极、进取向上的人格。体育竞赛中的取胜催人奋发向上，有利于个性形成。而失败也是对人格的一种考验，在失败中挖掘有利因素可以看到成功的希望。体育运动能提高心理耐挫水平，在遇到挫折、困难时能正确地面对和处理各种挫折和困难，形成高尚的人格和独特的个性。

（三）体育锻炼与心理适应方面

人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。人与人的交往不仅反映了人的健康状态，人与人中正常、友好的交往不仅是维持心理健康的必不可少的条件，也是获得心理健康的重要方法。经常到公共场合进行体育锻炼，不仅可改善人际关系，而且能使人与人之间互相产生亲近感，使个体社会交往的需要得到满足，丰富和发展人们的生活方式，这有利于个体忘记工作、生活带来的烦恼，消除精神压力和孤独感，从而给个体带来心理上的益处，有利于形成和改善人际关系。

(四)体育锻炼与智力方面

正常的智力水平是人们从事各种活动最基本的心理条件。人要有正常的智力，就必须有健康的神经系统和身体。认知行为假说指出：体育锻炼可诱发积极的思维和情感。对于学生来说是要求其学习效率，是由大脑的高级神经系统所决定的，经常从事体育活动和身体锻炼，可促进肌体的新陈代谢，提高神经系统的活动能力，增强呼吸和循环系统的功能,使大脑供氧充分，进而使记忆力增强，思维更加敏捷灵活。通过进行体育锻炼可使学生紧张的大脑皮层得到休息，从而大大提高学习效率。

结语与建议

体育锻炼可以提高智力, 促进身体健康, 也是影响心理健康的重要因素。经常参加体育锻炼, 可使身体产生极大的舒适感, 在运动中享受节奏韵律。体育可给人们提供更多的交往机会, 有助于消除体育之外的阶层或文化上的差距, 有助于消除孤独心理, 冲破“闭关自守”的生活方式, 从而增进和发展与不同类型的人的交往。体育运动对于人的心理健康的积极促进作用是其他任何方式、手段

所无法替代的。我们要充分利用体育运动的有利条件, 在参与运动的过程中有意识的发挥其特殊功效, 促进人们的心理健康。同时, 健康的心理又能促使机体战胜各种病魔的侵袭和摆脱各种挫折及逆境。因此,心理健康的持续化、年轻化, 需要经常参加体育活动。体育对心理健康影响如此之多，因此希望学校在开设体育教育时应注意：（1）开展丰富多彩的校园体育活动，充分发挥体育在健身、健心、娱乐和文化传递等方面的作用，组织许 多不同内容、不同形式的体育活动，如校系及班的球类比赛、拨河比赛，登山和越野跑等集体活动，充实大学 生的业余生活，陶冶学生的情操，建立良好的人际关系。（2）针对大多数女生在异性面前既有自我表现的欲望，又较羞怯的矛盾心理，在她们掌握动作泛化阶段练习中，应尽量避开异性学生，特别是她们同班的男生，以消除羞怯的心理障碍。但在掌握动作的巩固阶段，可以利用新异的刺激来激发他们在异性面前自我表现的心理动机，加速正确动作自动化的进程，以此提高她们练习的积极性。

**第五篇：谈大学生心理健康问题**

谈大学生心理健康问题

随着社会的发展进步，大学生的数量也在逐年增加。在中国的国情下，大学生已经越来越常见，上大学也不算一件稀罕的事情了。大学生作为现今社会的重要群体之一，对家庭乃至社会都有重要的影响。

我们随着年龄的增加，身体和心理也在渐渐地发生着变化，尤其是心理方面。大学是我们心理成长的重要时期，从高中的每天两点一线的简单的学习生活变成了离开家乡独立而又丰富多彩的大学生活，心理的变化是不可避免的。心理健康问题也成了大学生的一个重要问题。

大学生本来应该感到骄傲，自己走上了新的台阶，可是现在发现大学生心理压力越来越大，考研，就业，情感，经济压力等等，那么大学生心理健康问题主要出在哪?

和其他人一样，影响大学生的心理健康的因素主要来自于自身素质，家庭，社会。心理困惑、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故及周边生活环境等诸多因素，直接影响着大学生的心理状况，有些学生由于情绪低落、压力大，心理承受能力不足，导致心理健康出现红灯，产生自闭、抑郁的心理，甚至发生极端行为。

父母的教育是影响孩子心理的一个重要因素，如果孩子有一个完整幸福的家庭，就会对其以后的社会适应和人际关系有着积极的促进作用。相反，如果家庭关系不好或者父母离异等，就会产生消极影响。这样的孩子往往缺乏信任感和安全感，形成孤独，无助的性格，在人际交往中出现障碍。现在中国的父母对子女的教育越来越重视，过分严厉的教养方式使子女心理压力过重或产生过分依赖，自我谴责等不好的心理特点。

当我们刚刚踏入大学校门的时候，我们大多都还是以前那个稚气未脱的高中生，对大学充满期待，充满敬畏。由于每个人对环境的适应能力不同，对于新生活产生的心理变化也会不同。很多大学生都是第一次寄宿学习，自理能力较差，不懂得与人相处，在刚上大学的时候就难免产生心理的问题。有的同学对大学的适应能力好，参加各种学校组织，使各方面的能力得到了很好的锻炼。同时，在我们习惯了高中紧张的学生氛围之后，大学的相对自由也让很多人感到无所适从。这个时期的大学生心理仍不够成熟，自制能力不强，面对各种各样的诱惑，部分大学生渐渐迷失了自我，大学生由于沉迷网络等原因荒废学业甚至辍学回家的例子比比皆是。

就业压力的日益增大，大学生也承受了很大的心理压力。面对未来前途的迷茫，人生的困惑，感情的烦恼，社会的诱惑压得许多大学生喘不过气来，产生了消极，厌世，颓废的心理。社会上拜金主义，游戏人生等思想的影响使得部分大学生在各种不良诱惑中沉沦堕落。

作为新时代的大学生，我们自己首先要树立正确的社会观，人生观，价值观。在各种压力和诱惑下保持清醒的头脑，多听取长辈老师的意见，养成良好的生活习惯，树立正确的奋斗目标，努力培养自己各方面的能力，从而形成良好的心理状态。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找