



青春·校园
Youth·Campus

> > > 邵启扬 费坚 吕玉◎编著

心灵密码，
专家、师长、同学聊出来的秘密……



约会心灵

我是大学生活的赢家



旅游教育出版社

G645.5
47



青春·校园
Youth-Campus

约会心灵

我是大学生活的赢家

>>> 邵启扬 费坚 吕玉◎编著



旅游教育出版社

· 北京 ·

总策划:唐志辉 雷金牛

执行策划:赖春梅

责任编辑:赖春梅

图书在版编目(CIP)数据

约会心灵:我是大学生活的赢家/郅启扬,费坚,吕玉编著.
—北京:旅游教育出版社,2008.1
(青春·校园)
ISBN 978-7-5637-1623-4

I. 约… II. ①郅…②费…③吕… III. 大学生—心理卫生
—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第180907号

青春·校园

约会心灵——我是大学生活的赢家

郅启扬 费坚 吕玉 编著

出版单位:旅游教育出版社

地址:北京市朝阳区定福庄南里1号

邮编:100024

发行电话:(010)65778403 65728372 65767462(传真)

本社网址:www.tepcb.com

E-mail:tepfx@163.com

印刷单位:中国科学院印刷厂

装订单位:河北省三河市金星装订厂

经销单位:新华书店

开本:787×960 1/16

印张:12.5

字数:140千字

版次:2008年4月第1版

印次:2008年4月第1次印刷

印数:1-8000册

定价:26.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



青春·校园

Youth·Campus

大学，如歌的岁月：这里，有浅吟低唱，有黄钟大吕；这里，有“我思故我在”的独立自我，有“授人玫瑰手有余香”的互助群体。

朋友，如歌的岁月，你如何演奏自己的青春乐章？



CONTENTS

目录

第一章 定位自我,人生发展的逻辑起点

站在大学的起跑线上,要给自己一个准确的定位。进而扬自己之长,避自身之短;说该说之话,做该做之事;弄清自己有几斤几两,明白自己是何许人也。于是,未来发展,你就有了一个良好的逻辑起点。

- 欧阳锋的悲剧:不知道我是谁 / 2
- 我的社会角色 / 4
- 我的社会位置 / 7
- 我所拥有的资源 / 9
- 我的能耐在哪里 / 14
- 我的兴趣所在 / 17

第二章 适者生存,谁能与环境格格不入

“适者生存”是进化论的精髓所在,适应各种环境、迅速融入新环境是成功者的标志之一。与环境格格不入者,其生存状态必然不佳,如果生存都是问题,何以言发展?何以言理想?何以言未来?

- 初来乍到的忐忑 / 23
- 想家的情结 / 25
- 熟悉环境 / 28





- 适应“新家庭”的生活 / 30
- 让信息通道更顺畅 / 36
- 目标的迷茫 / 37
- 新环境,滋生畏惧心理 / 40
- 必修课:生活自理能力 / 43
- 咋就觉得我不行了 / 46

第三章 学会学习,知识经济时代的强者



学习成功需要努力,需要时间与精力的投入,没人对此表示异议。但除了做“三更灯火五更鸡”的苦行僧外别无他途吗?

掌握学习策略——让学习更轻松,更惬意,更经济,更有效……

- 面对新的学习模式 / 54
- 面对课程:要全面更要有侧重 / 56
- 走捷径:掌握认知策略 / 59
- 高效率:利用元认知策略 / 64
- 提高解决问题的技能 / 66
- 自学能力让你受益终身 / 71
- 不喜欢自己的专业怎么办 / 73



第四章 人情练达,社会人要有社会技能

为人真诚、正直,仅可无愧于心;加之智慧、策略、技巧、权变,方能广结四方“人脉”。

缺乏技术含量的人际交往注定不能得到最佳效果。

●人情练达即文章 / 82

●你是变色龙吗 / 85

●学会说话 / 86

●学会倾听 / 91

●学会利他 / 94

●学会感恩 / 100

第五章 消费理财,透视智慧与人生品位

富裕了,消费时我们不必“抠门”,但绝不能做“冤大头”,那是对个人品位与智慧的侮辱。自己瞎花钱或被人“宰”了,最大的损失不是口袋里的钞票,而是那颗省悟后受伤的心。

●畸形消费,那是犯傻 / 106

●做一个精明的消费者 / 107



- 学会理财 / 109
- 穷人家孩子 / 110
- 富人家孩子 / 116

第六章 初恋时分,那诱人又难缠的爱情

>>>

爱情是一杯酒。

是美酒? 是苦酒? 是药酒? 还是毒酒? 那就全凭酿造师的修为了。

- 初恋时,我们不懂爱情 / 124
- 分清友谊与爱情 / 127
- 恋爱期的“高原心理” / 129
- 失恋本是平常事 / 134

第七章 未来抉择,考研就业创业全攻略

>>>

人一生中会有许多次抉择,大学毕业前的抉择无疑是最重要的抉择之一。

一定要把握住! 把握好! 在这个问题上,我们实在犯不起错误。

- 无可回避的动机冲突 / 140





●决定就业之后 / 144

●决定考研之后 / 152

●决定创业之后 / 155

第八章 阳光心态,心理纠葛并不难应对

世界是何等的复杂,生活是如此之艰辛,人们又有七情六欲,在生命的某些阶段,不可避免地会出现这样那样的心理纠葛。

为之所困扰,身心则倍受煎熬;跨越了它,人生则走向成熟!

●孤独 / 160

●焦虑 / 163

●抑郁 / 167

●固执 / 172

●逃避 / 174

●攻击 / 180

●冷漠 / 185

参考书目 / 189

第一章

定位自我，人生发展的逻辑起点

站在大学的起跑线上，要给自己一个准确的定位。进而扬自己之长，避自身之短；说该说之话，做该做之事；弄清自己有几斤几两，明白自己是何许人也。于是，未来发展，你就有了一个良好的逻辑起点。





欧阳锋的悲剧：不知道我是谁

金庸的扛鼎之作《射雕英雄传》的结尾处有一段精彩描述，读过这本书的人应该不会忘记。

黄蓉见父亲、师父、郭靖三人相继败阵，早在苦思对付这疯汉之法，但左思右想，实无妙策，突然听他相问。又见他手舞足蹈，神情怪异，给日光一照，身后影子更是可怖，心中灵机一动，道：“谁说你是天下第一？有一个人你就打不过。”

欧阳锋大怒，捶胸叫道：“是谁？是谁？叫他来跟我比武！”黄蓉双目凝视着他的眼光，暗暗运起“九阴真经”中所载的摄心大法。当日洞庭湖君山丐帮大会之中，她曾以此法诱得彭长老大笑难止。

这原是一种攻心之术，对内力较浅之人，施之有效，但对方若是武林高手，心神坚稳难移，施术者反受其害，经中谆谆告诫，载得明白。此时黄蓉一来别无他法，二来见欧阳锋说话行事颠三倒四，当下冒险一试。

欧阳锋若在平日，功行九转，这摄心法哪能奈何得了他？给她一个运功反击，黄蓉内力不足，定为所制。

但此时他心神散乱，被黄蓉目光逼视过来，竟然难以自主，只是连问：“是谁？是谁？叫他来跟我比武！”

黄蓉目不稍瞬，说道：“此人武功了得，你定然打不过他。”欧阳锋道：“是谁？是谁？叫他来跟我比武！”黄蓉道：“他名叫欧阳锋。”欧阳锋搔搔头皮，道：“欧阳锋？”黄蓉道：“不错，你武功虽好，却打不过欧阳锋。”

欧阳锋心中愈是糊涂，觉得“欧阳锋”这名字好熟，向来为自己最亲近之人，可是自己是谁呢？脱口问道：“我是谁？”黄蓉冷笑道：



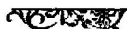
他人确立相互关系的正确准则，由此而引发一系列生活问题、学习问题，进而形成形形色色的心理问题。

应当说，大学新生在入学之初经历短暂的不适应甚至“迷惘”是正常的，甚至是很有必要的，没有迷惘，怎么会引发思考呢？没有思考又哪来的自我分析与自我反省呢？当然，若是一味地“迷惘”下去，就会阻碍学业的顺利完成和身心的健康发展。

具体说来，大学生的自我分析主要应从以下几个方面展开。



我的社会角色



所谓社会角色，是指与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式，它是人们对具有特定身份的人的行为期望。这里包括两层意思：其一，任何一种角色都与一系列行为模式相关，一定的角色必有相应的权利义务。如病人既有配合医疗护理的义务，又有获取健康指导、治疗护理的权利。其二，角色是人们对处于一定社会位置的人的行为期待，如一提到教师，就会想到教书育人、诲人不倦等行为特征。

社会心理学告诉我们，人在生活中要同时承担很多社会角色。在家里，是父母，是子女，是兄弟姐妹；在社会上，是朋友，是熟人；在学校，是老师，是同学；在工作单位，是上司，是同事，是下属。在特定情境中，每一个人都要按自己的角色行事，如果发生角色错位，那一系列的麻烦事就不期而至了。

那么大学生的社会角色有哪些特征呢？

让我们先从对“大学生”这个词的分析说起。大学生首先是学生，学生以学为主，以学习前人积累起来的知识为主。因此，课堂学习、书本知识的学习是我们学习生活的主线。这一点，不仅不可动摇，还需牢牢把握。此外，大学生虽是学生，但又不同于中学生、小学生。





社会把教育划分为基础教育与高等教育，这二者的区别是，前者侧重于基础文化，后者侧重于谋生技能。学习的内容不同，学习的方式也就随之而发生变化。再则，大学阶段还可视为一个人进入“准社会”的阶段，社会技能的学习，其重要性与必要性也凸现出来了。凡此种种，使得大学生这个社会角色既具有学生的本质特征，又与中小學生具有显著区别。具体说来，大学生的社会角色要求表现在以下诸方面。

第一，学习内容的选择者。

大学生应是学习内容的主动选择者。在大学里，同专业的同学虽然学习同样的课程，但学习空间与自由度其实很大。每一门课，特别是专业课，都只是给你展示一个视角而已。专业老师在上课时会让你开出很多的参考书，不过并不是每一本参考书你都要仔细阅读。要学会选择自己感兴趣的学习内容，建构自己的知识体系。同一个专业的学生在毕业时专业知识体系往往有很大差别，原因就在于每一位同学选择的学习内容的侧重点不同。

第二，学习策略的执行者。

大学生应是学习策略有意识的执行者。能跨进大学的门槛，相信每一个人都会有自己的一套学习策略，也许你自己并没有意识到它的存在。进入大学，与其说比拼的是勤奋程度、毅力，还不如说是比拼学习策略。如果你能够在较短的时间内获得其他同学通过较长时间才能达到的学习效果，你就能有更多的时间学习更多的东西。大学的时间非常宝贵，有良好学习策略的人会更容易胜出。

第三，学习计划的制订者。

在大学生活中硕果累累的人必定制订了一套相对完善的、符合自己实际情况的学习计划（书面化或非书面化的）。以前我们没有必要制订学习计划，因为老师给我们安排的学习内容已经足够每天挑灯夜战且勉为其难的了。进入大学之后，学习计划就显得非常重要，因为可自由支配的时间多了，拥有的各种资源就更多了，只有学会统筹规划，才能有的放矢。



第四，学习时间的主宰者。

在大学里，你一定要学会安排自己的时间。因为没有老师会把你的学习任务安排得满满的。一个让你开始感到高兴，后来又会抱怨但又是很正常的现象是：上完课就很难看到老师的影子。除了统一的上课时间，所有的大学生活的时间就都是你自己的了。总的原则是：我们不一定每一分钟都用于读书，但每一分钟都要过得有意义，有利于自己发展与成才。我们认为，大学生的时间安排最好的比例是：60%的时间用于学习，30%的时间用于参加社会活动，10%的时间用于人际交往、娱乐活动。

第五，未来生活设计者。

有句广告词叫做：“我的地盘我做主。”套用这句话，我们说：“我的大学我做主。”我们应该去设计自己的大学生活。学习、实践、社会活动、做学生干部，究竟应该侧重哪一方面？没有对与错，只有合适与不合适。但一定要有想法，不能糊里糊涂，不能人云亦云，设计好之后更要踏实地付诸实践。

第六，自我生活的管理者。

上中学的时候，父母可能对我们说，只要你把成绩搞上去，其他的都由我们负责了。这是一个谎言！一旦你进入大学，所有的生活问题只能由你自己负责。这当然直接影响到你的生活质量，间接影响到你的学习活动，甚至与他人（重点是同宿舍舍友）的相互关系。所以，能否妥善管理自己的生活，是大学生重要的一课，也是必过的一关。

第七，社会活动的实践者。

大学生再也不能读死书、死读书了。不管你今后走哪一条路，在大学阶段参与各种形式的社会实践都不可或缺。对于社会实践活动，我们不能把它视为娱乐，只求好玩开心；也不能视为负担，消极抵触，或仅把它作为赚钱的手段（并不排斥有点收入）。这里，最重要的是一种人生体验。一个成熟的人必是有着丰富经历的人。一位人才学家对“土”做了最为精当的诠注——“生在农村、长在农村、老在农村、死在农村为土；生在城市、长在城市、老在城市、死在城市为土，结论：





久居一地为土”。把这句话若是提升到理论高度就是：一生的生活方式、生活内容单一就是“土”。大学的空间、大学的时间为学生参与社会活动提供了可能，提供了机遇，放过它、浪费它都是对自己不负责任的表现。



我的社会位置

在明了了自己的社会角色之后，就要考察自己的社会位置了。一个人摆正自己的位置很重要，许多人际关系问题、心态失衡现象、工作或学习未能取得预期的绩效，都与自己没有摆正位置有关。从中学走向大学，从家庭生活走向集体生活，我们的社会角色变了，我们的社会位置也随之而改变，意识不到这一点，大大小小的麻烦就会不期而遇。大学生，尤其是新生，最普遍的错位表现为下述三大误区：

误区一：我是天之骄子。

也许，你与儿时的伙伴在一起的时候，你能招来羡慕甚至敬佩的目光；也许，你与那些一起奋战高考而最终落榜的高中同学在一起时，可以有这样的优越感。但是，仅限于此。走进了大学校门之后，你如果还是这样认为，最终给你带来的就是失落感。这里没人会把你当做骄子，因为大家都是骄子，所有的骄子聚在一起，大家都很了不起，同时大家也都没有什么了不起。再则，走在校园里，一眼望过去，不是和你一样的大学生，就是比你“高”的硕士生、博士生，剩下的就是“更高”的老师了。即使是学校里的职工，你也得以“老师”相称，并且要服从他们的管理。这里干脆把话说明白了吧，在校园里，论地位可能就是你最低了。这里没人捧你，也没人哄你，这与你以前的生活状态相比有很大落差，但这是现实，你只能无条件地接受这个现实。

误区二：我依然是佼佼者。

从某种意义上讲，能考上大学的学生在中学阶段大多是学习上



的佼佼者，是生活中的中心人物，几乎都有辉煌过去。进入大学以后，由于参照体系的变化，在新的集体中得重排“座次”。只有少数人能保持原来的中心的角色，大部分人将从中心角色向普通角色转变。如果你是以学业成绩优秀而建立起自信心，并且用原来的信念推论出“学习成绩不好个人价值就低”的结论，将沉重打击你的自尊心和自信心。

一个来自边陲县城的学生考上了一所全国著名的大学。这位同学在中学阶段考试得全县第一，没人感到吃惊，得不到第一则是新闻。在奔赴学校的路上，他在火车上彻夜不眠，满脑子都是对未来的憧憬。他的自我感觉是：成为大科学家，指日可待。进校以后，做梦也没想到的事竟然发生了：连续几次考试，他都是全班倒数第一。他根本无法接受这一现实，他的心理世界彻底崩溃了，最终的选择是轻生。

悲剧的根源在哪里？井底之蛙，自视甚高，当一帮强者作为他的参照系时，挫折感平地而起，瞬间击溃了他那有限的心理承受力。他感到实在丢不起这个人，更找不到合适的倾诉之地、倾诉之人，于是，轻生的念头萌生；于是，一个年轻的生命被毫无意义地葬送了。

误区三：在宿舍里，我还是“大熊猫”。

宿舍是我们最主要的生活环境，舍友是比同学还要切近的朋友，因为是真正意义上的朝夕相处。与他们搞好关系，自然特别重要。搞好关系，最重要的不是吃吃喝喝，而是相互摆正位置。千万不要以为像在家里一样，以为我还是“大熊猫”——重点保护对象。诚然，在家里的时候，特别是在高中阶段，家里人不管老少，都要服从于你的生活习惯。你睡觉了，全家人都得安静；你看电视，声音想多大就多大。总之，你可以为所欲为，家人则唯你是从。独生子女，大多在家里就是这种待遇。可是到了学校，在宿舍里，为所欲为是会引起公愤的。你的每一个行为都要考虑是否会影响别人、妨碍别人；你的每一个举动都要从公共利益的角度去衡量是否得当。你必须从自我中心里



走出来，你做的每一件事情不仅要考虑能否满足自身的需要，还要顾及是否侵害了别人的利益。此外，在生活习惯上，对自己要学会收敛；对他人要学会容忍。只有这样，才算是找准了自己的位置。

我所拥有的资源

让我们设想这么一个情境：你到饭店去，点了一大桌子的菜，你没有吃完，有些菜可能动都没动，临走时也没有打包。到结账的时候，这些菜是不是还得由你来付钱呢？结论非常明确，肯定得由你付钱。只要你点了，你吃没吃，吃了多少，与别人无关。

同理，大学里会给学生很多的资源，至于这些资源你用没有用，用了多少，那就是你的事了。

一位大一的新生在一封求助信中抱怨道：“感觉进入大学就像是上了当一样。想当初，全社会的人都在向往着大学，似乎进了大学就是生活在别样的世界。我也为了能进大学，拼了全身的力气，弄得全家都紧张兮兮的，好不容易实现了自己的目标，踏进了大学的校门。我以为大学多么的神奇呢，进入大学才感觉到自己像是上了当一样的失落，日子过得很空虚，除了每天正常上下课以外，其他的时间感觉无所事事，真是没意思，学的知识还不如在高中时候多，真是搞不懂这个大学有什么值得大家那么向往的。”

其实，大学之所以令所有的人向往，自有它的魅力所在，只不过有人还没有发现而已。

大学四年之后，有些人只得到一纸文凭，而有些人却收获颇丰。原因固然是多方面的，其中很重要的一条就是他们不同程度地利用了大学的资源。