



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

假如 太阳愿意

李桦 / 主编

THE LEARNER, LEARNING AND LIFE

学子、学习与生命

从大学念到研究生、再到博士生我们又怎样？

学习的意义究竟在哪里？

当把人生最美丽的岁月埋首课时，

我们的生命价值将如何体现？

解密！当代大学生心灵困惑！



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《假如》

——学子、学习与生命

主 编 李 桦



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

假如太阳愿意——学子、学习与生命/李桦主编.
—北京: 高等教育出版社, 2008.5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978 - 7 - 04 - 024543 - 1

I. 假… II. 李… III. 大学生 - 人生哲学 - 案例 -
分析 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052967 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 杨利平
版式设计 范晓红 责任校对 金 辉
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	7.5	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	140 000	定 价	18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24543 - 00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝



一夕可以做得到的，而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡，力争上游，做最好的自己，我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”（下面简称“七彩人生”），针对同学们的实际生活和成长需求，分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论，并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书，我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编，他们了解大学生，有丰富的心理咨询经验，他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来，这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外，为了增强“七彩人生”的可读性，我们要求每一个单元都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块，以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里，我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家，他们分别是：桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出，这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑，他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血，令我们十分感动。

当然，我们最该感谢的是同学们，你们的接受与赏识

总 序

是对本丛书的最大肯定，你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



一个富人带着自己五岁的儿子去乡下，希望他能够在这个旅程中了解到自己是多么的幸福并学会珍惜。孩子从那个青翠而荒芜的乡间回到自家的别墅之后，对他父亲说：“爸爸，我们什么时候再去乡下啊，那里真好玩。”父亲无言以对。

好与不好全在于我们个人的需要以及看待问题的方式。人生的不同阶段，我们会有不同的需求。如果只是站在某一点上，某一个需求就会变得很重要，可是，在漫漫的人生长河里，也许很多的问题显得微不足道。一个孩子为丢了他心爱的玩具而痛苦，一个少年因为失去了他的女友而悲伤，但是随着时间的推移，我们变得更加钝感、更能耐受了。因为，生活按照它本身的节奏在继续，在每一个上升和下降的过程中，生命始终有无限的可能。

在这个无限可能的背后，有一个问题始终会围绕着我们，那就是学习。

在人的一生之中，学习是随着生命的进程而不断变化的。在这个过程中，我们日渐了解学习的真正含义是：个体的内在和外在的一种改变，这些改变对个体的生命，对他人，对社会，乃至全人类的存在和发展都会产生影响。



什么才叫做懂得呢？从字面本身来看，首先是用心不断地体会，能够重复验证出来，并运用到不同的场景，那就算是懂了，懂了之后，才有可能得到成长。我们可以去表达我们所看到的文字，去诠释我们所记得的思想，但是，只有经历过的，才是我们生命的年轮，才构成了个人生活的一个部分。

善于学习的人是海绵，从生活的点滴中吸取。温软，敏锐，带着好奇与天真，把满脑袋的资讯化作细胞修复的原料，保持内在的虚空，才有可能存储新的信息和提高机体运行的速度。

学会如何学习，我们将讨论自我管理的三维度：时间管理、情绪管理、人际关系管理。我们常常花80%的时间去做无用功，常常因为情绪的起伏而影响记忆的效果，更因为人际关系的处理不妥而没有学习的情绪。

作为专业学习的承担者，学子与生命关切到的是心灵的丰盛和精神的成长。人生有很多功课，要学会真诚、学会快乐、学会舍弃、学会恐惧、学会屈服、学会耐心和坚强。而其中，学会去爱是最基本的。爱是恩慈，爱是情感，爱是言语的态度，爱是坚韧的行为，爱是发现他人的良善。当我们有一颗安定的心灵，有精神的家园，那么，所有的知识就能够帮助我们贴近快乐和幸福。

一生的学习，最终的目的在于探寻我们每个人来到这个人世间的意义、价值和使命。当我们有所担当，生命就如朝阳绽放。承担生命，完善人格，是每一个学子一生的功课。

“让心灵靠近心灵，用生命影响生命”是我们写这本书的初衷。

太阳是靠自己发光的。就大学的心理辅导而言，我们能做和所做的不过是很幸运地陪伴了那些有需要的孩子们一起成长，同时也获得了我们自己的成长。如果太阳愿意，他就能够蓬勃而出，照耀整个世界。

本册主编 李桦
2008年4月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010) 58581118

目 录



一 学习的学习 / 1

在转变中前行 / 1

案例 / 2

分析点评 / 5

锦囊妙计 / 7

测试与练习 / 8

(一) 如何面对新专业 / 8

(二) 改变想法 / 8

能力加油站 / 10

有知识的无知 / 12

案例 / 12

分析点评 / 15

锦囊妙计 / 16

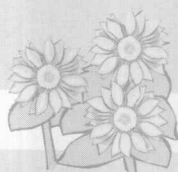
测试与练习 / 20

你了解自己当前的焦虑水平吗 / 20

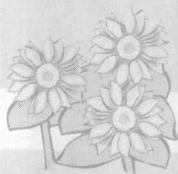
能力加油站 / 22

嘿，兔子，该醒醒了 / 24

案例 / 24



分析点评 /	30
锦囊妙计 /	33
测试与练习 /	35
你的成就动机有多高 /	35
能力加油站 /	38
(一) 保持和提高自信心 /	38
(二) 拟订合理的生活计划 /	39
(三) 如何调整和改善自我状态 /	39
假如太阳愿意 /	41
案例(一) /	41
分析点评(一) /	44
案例(二) /	45
分析点评(二) /	47
案例(三) /	48
分析点评(三) /	50
案例(四) /	55
分析点评(四) /	55
案例(五) /	58



分析点评(五)	/	59
案例(六)	/	60
分析点评(六)	/	62
案例(七)	/	64
分析点评(七)	/	65
锦囊妙计	/	67
测试与练习	/	68
你了解自己的学习技能与策略吗	/	68
能力加油站	/	74
(一) 培养自我意识	/	74
(二) 学习问题自我评价	/	75
(三) 学会策略性地学习	/	76
(四) 加强思维训练, 学会思考问题	/	76
(五) 监控学习过程, 并及时总结与修正	/	76

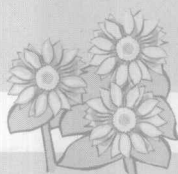
二 心灵的丰盛 / 79

莲色的迷思 / 79

案例 / 80



分析点评 /	83
锦囊妙计 /	84
测试与练习 /	85
(一) 自我概念 /	85
(二) 情绪管理 /	85
能力加油站 /	86
安的故事 /	88
案例 /	88
分析点评 /	97
锦囊妙计 /	98
测试与练习 /	99
(一) 你会有效地管理你的时间吗 /	99
(二) 如何消除压力 /	100
能力加油站 /	101
倾斜的陀螺 /	103
案例 /	103
分析点评 /	115
锦囊妙计 /	117



测试与练习 / 119

你的自我和谐吗 / 119

能力加油站 / 123

三 精神的成长 / 125

博士后，知向谁边 / 125

案例 / 126

分析点评 / 135

锦囊妙计 / 136

测试与练习 / 138

积极的情绪从何而来 / 138

能力加油站 / 139

用一根手指头走路的家伙 / 141

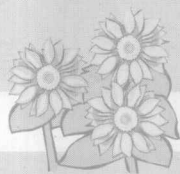
案例 / 141

分析点评 / 145

锦囊妙计 / 148

测试与练习 / 149

(一) 寻找生命的黄金分割 / 149



(二) 生命之花 / 151

能力加油站 / 153

四 意义的追寻 / 157

我来过，我很强 / 157

案例 / 157

分析点评 / 163

锦囊妙计 / 164

测试与练习 / 167

我们承担生活的勇气是多少 / 167

能力加油站 / 169

(一) 面对命运，照亮自己的黄金时代 / 169

(二) 对于死亡的理解 / 169

折翼的天使 / 172

案例 / 172

分析点评 / 177

锦囊妙计 / 178

测试与练习 / 180