

» » » » » 主 编 陈德喜 郝丽萍 陈 浩

大学生

心理指导

如果用一种颜色
来形容你现在的大学生活
你会选择什么颜色
是充满激情的红色
还是平平淡淡的白色
或是暗淡无光的灰色
让我们一起创造出
绚丽多姿的五颜六色

● DAXUESHENG

● XINLI

● ZHIDAO



浙江科学技术出版社

» » » » » 主 编 陈德喜 郝丽萍 陈 浩

大学生 心理指导

● DAXUESHENG

● XINLI

● ZHIDAO



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理指导/陈德喜, 郝丽萍, 陈浩主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5341-3399-2

I .大… II .①陈…②郝…③郝… 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(2008)第 139662 号

书 名	大学生心理指导		
主 编	陈德喜 郝丽萍 陈浩		
出版发行	浙江科学技术出版社		
	杭州体育场路 347 号 邮政编码:310006		
	联系电话:0571-85170300-61716		
	E-mail:yb@zkpress.com		
印 刷	浙江印刷集团有限公司		
开 本	710×1000 1/16	印张	10.75
字 数	224 000		
版 次	2008 年 9 月第 1 版	2008 年 9 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3399-2	定价	18.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

策划编辑 周伟元 责任编辑 严冰
封面设计 孙菁 责任校对 顾均
责任印务 田文

今天,我们更坚强

本书即将完稿的时候,四川汶川发生了八级大地震。我们的心被震碎了,我们的手颤抖了,我们的笔凝固了!江河呜咽,天地共泣。这些天,一幕幕生离死别的场景让我们肝肠寸断,一个个舍身取义的英雄令我们敬仰,一份份慷慨无私的捐助让我们热泪盈眶,一声声自强不息的呐喊激荡着我们的胸膛。从未像这个五月,流过如此多的泪水。我们与灾区人民泪相织、心相通、情相系、血相融。在尽可能为灾区多做力所能及的事的同时,看着一张张令人落泪的照片、一幅幅震慑人心的镜头、一个个感人心扉的故事,我们的心灵被更大的力量震撼着:今天,我们更坚强!

面对地震,教师们的坚强令人感佩。德阳市冬汽中学的谭千秋老师双臂张开着趴在课桌上,身下紧紧地护着四个学生;刘宁、吴忠洪、瞿万容等老师在生死关头首先想到的是学生,他们毫不犹豫地把生的希望留给学生,把死的危险留给了自己,这是多么崇高的英勇无畏和大爱之举。他们用爱、责任,更用坚强为学生筑起了生命长城!

面对地震,学生们的坚强令人动容。什邡县蓥华中学,被埋在废墟下的16个孩子在等待救援的艰险时刻,拿出了身边的课本静静地学习起来;北川中学,靠喝墨水维持生命的孩子们在坍塌的废墟下歌唱:“幸福和快乐是结局!”他们曾经很娇弱,他们曾经令我们很担心,然而在灾难面前,他们的勇敢与坚韧却显示了无与伦比的成熟与强大!

面对地震,百姓们的坚强令人起敬。此次地震夺去了老党员杨云春家里10个人的生命,而杨云春强忍着悲痛,立即组织村民互助自救。许许多多震中和波及地区的百姓们,在地震发生时没有慌乱和恐慌,镇定沉着地应对;还在心惊胆战地躲避余震的时候,他们已经开始为救援贡献自己的力量。灾区人民在流干眼泪之后,更多地选择了坚强。

人民子弟兵、白衣天使、救援志愿者、新闻工作者等,更是用坚强和勇敢洗礼着我们的心灵!

作为心理工作者,我们深知,地震灾害给人们带来的心理创伤该

FOREWORD

FOREWORD

是多么巨大、多么深刻,而又是那样地无可避免。我们必须做的就是呼唤坚强,救助心灵。配有心理辅导师的空降兵部队师长杨杰在救灾时说,“不但要救人,还要救心”,地震幸存者不仅仅需要单一的身体上的治疗,还需要身体与心理的双重构建。人的心理是有结构的,就像躯体有结构一样。当灾难性事件发生时,它会突破心理防线,侵入心理结构,并迅速或逐渐瓦解心理结构。许多人在经历危机事件之后,不做心理干预,可能表面上看似渡过危机事件了,但还会留下心理创伤,影响以后的社会适应能力。世界卫生组织专家断言,没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。因此,必须全力做好地震心理救援工作。值得特别关注的是:进行心理援助的对象主要针对亲历灾害者、亲人受害者、参与救灾者这三类人员之外,还有通过媒体了解到灾难现场的虚拟受众。从这个意义上说,地震灾害的每个人都需要从心理上坚强起来,直面灾难,重建心灵家园。也正因为如此,我们把书稿抓紧如期付印,以期大学生朋友们更好地掌握心理健康知识,更有效地应对各种心理状况,让自己变得更坚强!

“在灾难来临的时候,我们无法选择,但是我们可以选择对待灾难的态度。”地震中能够经得起考验、能够成功自救的人,其行为向我们充分展示了人性的坚忍不拔和心灵的坚强信念。人类成长的每一步都是由创伤伴随的,没有创伤就不会有成长。这是人类的命运,是所有想以生命的形式在这个世界上走上一遭的所有生物的共同命运。这些创伤本身不一定会制造疾病,我们甚至可以说,经历这些创伤还是形成健康心灵的必要条件。

心理知识可以是一种力量,心理健康可以使人更坚强!这是抗震救灾诸多事迹中给我们的重要启示。我们相信,历经灾难洗礼的新一代大学生的灵魂,一定会如涅槃的凤凰。

因为,我们今天更坚强!

陈德喜

写于2008年6月5日

CONTENTS

CONTENTS

目 录

·
·
·

大 学 生 心 理 指 导

第一篇 大学适应篇

一、我为什么总是留恋高中生活	2
二、我的大学生活怎么啦	5
三、我的目标和动力哪里去了	9
四、我真的很优秀吗	12
五、我该如何面对经济贫困	16
心理测试	21

第二篇 学习发展篇

一、到了大学还有学习目标吗	28
二、我为什么而学习	31
三、我的焦虑和压力来自何方	35
四、我的学习方法适应大学的学习吗	38
心理测试	45

第三篇 人际交往篇

一、怎样与宿舍同学和谐相处	50
二、我渴望友情,但是我为什么没有朋友	53
三、怎样正确对待社团活动中的苦与乐	56
四、老师为何离我们那么远	60
五、怎样对待“无微不至”的关怀	63
六、父母分手了,我该怎么办	66
心理测试	69

第四篇 恋爱情感篇

一、怎么与异性自如相处	75
二、他的爱情在哪里	77
三、我怎么对待爱情中的第三方	83
四、如何看待恋爱中的性行为	85
心理测试	89

目

录

大
学
生
心
理
指
导

CONTENTS

第五篇 生涯规划篇

- 一、事业的成功得益于合理的职业生涯规划 93
- 二、如何分段实现自己的职业生涯规划 98
- 三、毕业生如何选择第一份工作 102
- 四、什么是职场取胜之道 106
- 心理测试 111

第六篇 心理调适篇

- 一、为什么我控制不了自己 130
- 二、我在网络中无法自拔 134
- 三、我的生活如此黑暗 139
- 四、为什么我见了他人总脸红 142
- 心理测试 148

第七篇 健康人格篇

- 一、女孩,你什么时候长大 153
- 二、你有偏执倾向吗 155
- 三、他的行为为什么这样“怪异” 157
- 四、你为什么对人如此凶狠 160
- 后记 163

第

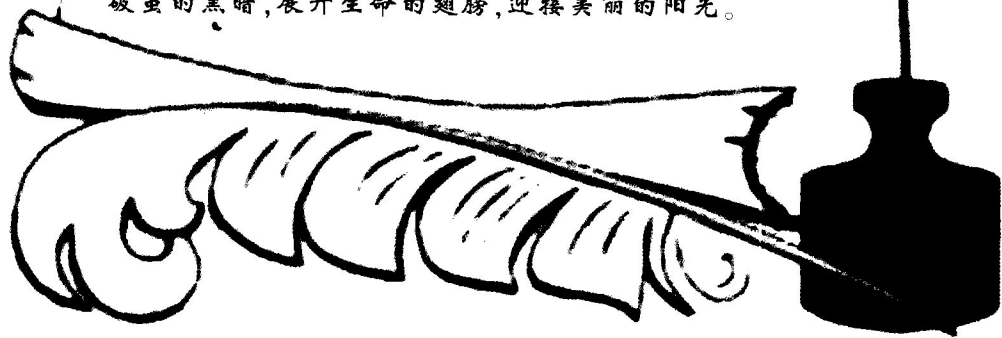
一

篇

大学适应篇

对刚迈进大学校园的新生来说,大学生活是一个早已翘首以待的美丽憧憬。当欣喜、兴奋的心情渐渐平静下来,最初的惊喜与激情逐渐散去,在新的环境下,大部分新生会感到茫然,甚至觉得难以适应新环境,是哪儿出了问题?

大学生活是人生中最辉煌、最灿烂的阶段,丰富多彩的校园生活会令人终身难忘。大学生活又是一个破茧化蝶的时期,它是我们从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的蜕变分水岭,我们必须尽快适应大学生活,在大学学习、生活、工作、人际交往等各方面树立健康的意识,塑造优良的品质,挖掘自身的优势,为踏上社会、走向工作岗位、实现人生目标做好铺垫。所以,不要迷茫,不要焦虑,当我们处在最困难的时候,也意味着我们离成功不远了。让我们冲破茧的黑暗,展开生命的翅膀,迎接美丽的阳光。



一、我为什么总是留恋高中生活

案例浏览

我是一名来自内地的大学新生,十年寒窗,终于考上了梦寐以求的大学。

接到录取通知书的那一刻,我几乎喜极而泣。我那些色彩斑斓的大学梦,终于要如期展开了。想象着大学生活会是多么的幸福,大学的学习会是多么的上进,大学的氛围会是多么的浓厚。我怀着激动兴奋的心情踏上大学之路,好似赶赴一场千年之约,脑子里装载着全是美好的明天。

可是,期望越大,失望也越大。到了大学,人地两疏。“三点一线”的生活,拥挤的教室,拥挤的食堂,不知价钱、不知菜名,这一切都让人乏味。没有原来那种同学之间的情谊,没有原来那种投缘的朋友,没有原来那么开心的时光……每天我都在压抑、郁闷的状态下度过,觉得身边所有的东西都在跟我作对,就这样,我逐渐关上了心门。每当看见同学陆续回家,或与老同学团聚,我的思乡之情就油然而生,怀念家乡,思念亲人,想念同学,回想中学……老师,我为什么总是想回到过去,总是怀念高中生活,我这种心理是不是不正常?

心理指导

新同学都有这种心态,这是大学新生经常会遇到的心理问题,尤其是中学没有住过学校和家庭条件较好的同学,反应会更为强烈一些。刚入学,男孩子哭鼻子,也是常见的事,心理学上称之为“回归心理”,具体表现为迷恋过去,有一种希望回到过去的心态。它主要是由于对大学生活不适应,对新环境陌生,特别留恋过去,想回到过去那个熟悉而亲切的环境中去。这位新同学的心态就是这种回归心理的表现。

“回归心理”应当说是一种正常的心态。每一个人都会产生这种心态,尤其是第一次离家的年轻人更容易产生这种心态。因为还没有与新同学建立起友好、熟悉的关系,所以对新环境中的一切都没有自己家乡那样亲切、熟悉和热爱的感觉,如果再遇到一些挫折或不愉快的事情,这种回归心理还会增强。这也就是为什么大学一年级新生来往的信件明显多于高年级同学的缘故。离家较近的同学,甚至还会利用节假日回家一趟,尽管在家只能待上一两天。一般而言,这种心情会随着对新环境的适应而逐渐改变。

“回归心理”应该说是一种正常的心理状态。一个人来到一个举目无亲的新环境,一时的不适应是很自然的,从不适应到适应,人人都要经历这个过程,这是不可避免的。但是,如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中,会造成学习上的不安心,甚至夜不成眠,形成妨碍学习的心理压力。对于这种心态不能忽视,应尽快地熟悉新环





境,克服“回归心理”带来的影响。一般可以从以下方面入手进行调整。

1. 找老乡谈心。首先了解一下学校里有哪些老乡。当你思乡心切,或在节假日感到孤独的时候,可以找他们聊聊,拉拉家常,谈谈家乡的变化和儿时的趣事,或相随到附近的旅游区参观、游览。这在一定程度上可以改变你的思乡心境。

2. 多与同学接触。俗话说“一回生,二回熟,三回成朋友”。再要好的朋友,开始也是陌生人。人际交往有“自我循环”特性,越是怕陌生,越是不交往,陌生感越是强烈;越是不怕陌生,越是敢于同陌生人接触,陌生感越是消失得快。在与同学交往中,互相交流一下初到大学的感受,你会发现,很多情感、心理活动是一样的,包括“回归心理”的产生。情感的共鸣,有助于心理上的沟通,会增进相互的理解。

3. 培养业余爱好。整天紧张的学习和工作会使人感到生活单调乏味,在周末或节假日积极参加丰富多彩的课余活动,培养业余爱好,如下棋、打牌、画画、听音乐、跳舞等等,不仅能调剂枯燥的学习生活,还可以和周围同学更快地熟悉起来,从而结交一些新的朋友,以消除孤独和寂寞。

4. 通过书信或电话与老同学、老朋友或家乡的亲人及时交流信息、沟通思想、介绍新环境中的人和事,可减轻思乡、怀旧的情绪。

5. 构建目标,制订计划。刚从高中紧张的学习中解脱出来,大学的学习氛围确实是轻松自由的,有部分同学认为可以放松一下自己了,逃逃课、抄抄作业也不是什么不太光彩的事情,甚至还拿来炫耀一下。但是,在大学里学习仍然是处于第一位的。对于有理想、有目标的同学可以学到许多东西,不光是学习方面的,还有更重要的待人处事的态度和方法,会使你受益一生。目标+行动+坚持不懈=成功。

总之,需要积极、主动地去适应新的环境。如果你想赢得别人的喜爱,赢得朋友的尊重,就必须开放自己,关心别人。如果你永远沉浸在自己的“孤独”之中,永远把感情寄托在過去的环境上,那你就无法走出心理丧失感,这样的人,有谁会喜欢?不管你愿不愿意,人都是要长大的。长大意味着什么?意味着你将要面对更多的变化,意味着你要不断地去适应新的、更加复杂的环境。

知识链接

关于人的社会化问题

人作为一个生物性的个体,从呱呱坠地来到这个世界的那一刻起,就是一定社会关系的承担者和体现者,但要成为一个真正意义上的人,使自己有能力介入社会生活,就必须学习社会知识、社会规范和生存技能,使自己的言行遵从普遍的社会秩序,真正成为社会的一员。这一过程就是社会化的过程。中学到大学,是社会化过程中的一个阶段。

人生发展的每个阶段都有一些社会化的课题,如果前一阶段的课题完成得不好,将影响下一阶段的发展。那么,在青年期都有哪些发展的课题呢?

威廉斯(Willams F.)最早提出发展课题概念,他强调青年男女为了实现心理上的



适应,就必须从精神上脱离家庭而走向独立,并建立与异性朋友之间的良好关系。其后,许多青年心理学家从各自的理论观点出发,提出了各种各样的青年期发展课题。

哈维格斯特(Havighurst R.)提出综合了心理、教育、社会等因素的发展观。重视个人需求、社会期望与角色在发展上的必要性。他的“发展课题”论极受好评。

哈维格斯特概括出青年期三个方面的 10 个发展课题:

1. 青年期的同龄群体。

(1)学习与同龄男女之间新的熟练的交际方式。

(2)学习男性或女性的社会任务及角色。

2. 独立性发展。

(1)认识自己的身体构造,有效地使用自己的身体。

(2)在情绪上从父母及其他成人的控制中独立出来。

(3)具有经济上独立的信心。

(4)准备选择职业。

(5)为结婚和家庭生活做准备。

(6)发展作为社会成员所必要的知识和态度。

3. 人生观的发展。

(1)寻求并完成负有社会性责任的行为。

(2)学习作为行动准则的价值观和伦理体系。

艾里克森(E.H.Erikson)从健全人格形成的角度提出了人一生的发展课题。艾里克森将自我的发展分为八个阶段,各个阶段都具有各自的发展课题。

与艾里克森的发展课题相关联,日本心理学家依田明认为,人为了适应社会生活,必须形成良好的人际关系所必要的人格要素。这些人格要素主要包括爱的能力、自尊感和同一性感觉三方面。这三方面人格的形成与各发展阶段相联系,在成长过程中通过与周围人的交往逐渐形成。

第一,形成与他人的亲密关系,即爱的能力,是由乳儿期的母爱或母性行为的质和量所决定。母亲对婴幼儿发自内心的爱,会使婴儿产生满足感和安全感,并对母亲形成基本的信赖感,它是以后与人相处、爱他人能力的基础。

第二,自我肯定的感情,即自尊感,是对自己的信赖感,即自尊和自信,由儿童期父母对儿童的奖和罚的性质所决定。在儿童期,父母及老师的表扬和批评都会直接影响到自尊情感的增强或变弱,从而影响其人格的形成。

第三,对自己的能力、水平、人生目标、进取心等的认识,即同一性的感觉。像“作为xx的自己”就是同一性感觉。对于个人来讲,诸如“作为青年人的我”、“作为女性的我”、“作为大学生的我”等都属于同一性感觉。进入青年期,心身的急剧成长、自我的觉醒、社会角色的变化等促使青年独立性增强,客观地对待自己、正确地理解自我也成为可能。这样,青年就可以用自我将自身存在的各种同一性感觉予以秩序化,从而达到整合,确立自我同一性。

考莱(Cole L.)认为,作为青年期的发展课题“从家庭中解放出来”,必须达到以下





目标。

1. 摆脱父母的监督。
2. 由过去依存于父母而获得安全感,改变为依靠自身而获得安全感。
3. 不再将父母看做是自己的保护者或监督者,而是将父母当作是非常亲近的朋友,从而对父母形成新的态度。
4. 不追随和听从父母的意见,自己能计划、管理并决定自己的生活。

青年期发展课题的进展状况和结果决定着青年社会性发展的进展状况和结果。伴随着青年期这一系列发展课题的解决,青年期也就宣告结束,青年开始告别青年期并步入成人社会。

二、我的大学生活怎么啦

案例浏览

我叫小月,上大学之前我的生活全由父母料理,没有什么集体生活的经验。我学习成绩好,老师喜欢、父母高兴、同学羡慕。今年我考入了上海的一所大学,更是让每个人都笑逐颜开。可是上了大学之后,我的生活变得一团糟。

寝室的8个人中,6个来自上海本地。他们像是活在另外一个世界:说着日语一般的上海话,知识丰富,生性活跃,有着多样的休闲方式;而我自己之前引以为傲的优势却荡然无存,如同一个只有10岁,未曾见过世面的孩子,知之甚少,生性乏味,不会生活,处处不如人。我没有知心朋友,因为与同学正常交流都会怯生生地,我感到深切的孤独和寂寞。我陷入万分的痛苦,几近疯狂,没人可诉,无人理睬,深陷其中。我生活在苦恼之中,苦恼着自己的幼稚,苦恼着自己的处处不如人,苦恼着自己学不好的功课,苦恼着自己进入了一个“太好”的环境。人越多,越是孤单;独自一人,却是自在。周围的人朝气蓬勃,而自己的生命却一步步地走向黯淡。或许我不该读大学,不该来上海,在乡下,一间小屋,清淡日子,独自一人,不是很好?

心理指导

小月向自己的父母诉苦,说想回家,不想上学了。可是小月在向自己父母诉苦之后,父母总是苦口婆心地劝小月说,上大学不容易,希望她能够好好学习,不要辜负了父母的期望,要她放弃退学的念头。小月向以前高中的同学诉苦,回忆高中生活的美好。在以前的高中同学那里,小月得到了暂时的安慰,但是回到现实,情况依然一样。小月又渴望得到辅导员和老师的帮助,辅导员更是站在老师和管理者的角度,除了苦口婆心的劝导外,也希望小月主动融入大学生活中,但是小月还是不知道该怎么做。

其实,大一新生对新环境的种种不适应问题不只是一个简单的目标、信念和价值



观的问题,而是一种“综合适应不良症”。辅导员和父母往往只会站在学生成长、成材的一面,劝小月好好学习,不要放弃这样的好机会,而没有从小月的内心出发,难以对小月有很实在的帮助。小月高中的同学倒是很理解小月,但是只能使小月沉浸在过去,无法真正面对现实。

造成“综合适应不良症”的原因有社会环境和家庭环境两个方面。前者体现于学校教育,突出表现为“以分数论英雄”,两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书,学习成绩好就行。父母为了让孩子专心学习,代劳了许多本该由孩子自己承担的责任,在看似爱护实则剥夺了孩子成长权利的过程中,孩子被养成了温室里的花朵,既自负又脆弱,抗挫折能力极差。一旦遇到困难,就会逃避和退缩,自我否定,从而使身心均遭受困扰。从主观上分析,则是缺乏自信心的表现,一个人一旦失去了自信,孤独、苦恼也就油然而生。

从上述分析可见,小月产生“综合适应不良症”的原因,主要有以下几个方面。

1. 语言环境不适应,听不懂上海话,使自己难以与其他同学交流。
2. 学习方法不适应,对大学学习的特点还没有把握好,听不懂老师的讲课。
3. 人际关系很差。这有多方面的原因,首先是语言问题,其次是家庭背景问题,还有就是小月自身的主动意识不够。
4. 性格问题。她依赖性过强,缺乏自立,也认定自己内向、忧郁,无法适应变动的环境。

搞清楚基本问题之后,就可以从以下方面进行调整。

1. 对于语言,首先要多练习普通话,这既有利于加强与来自四面八方的同学进行沟通和交流,也是大学生的一项基本素质。从另外的层面上说,家乡话和上海话都属于方言,没有优劣之分,不应因此而感到自卑。

2. 对于学习方法,首先要熟悉大学学习的特点,找到适合自己的学习方法,然后依据目前开设课程的重要性及难易程度,订出一个新的学习时间安排表。还可以去高年级的同学处了解一下任课老师的教学及考试情况,以便有的放矢地学习,这样也可以使自己主动去接触一些高年级同学,熟悉大学生活,锻炼自己与人交往的能力。

3. 在人际交往中要正确地认识和评价自己和他人,要更主动一点,要有所行动。

许多人走不出人生各个不同阶段或大、或小的阴影,并非因为他们天生的个人条件比别人差多远,而是因为他们没有想要将“阴影纸龙”咬破,也没有耐心慢慢地找准一个方向,一步步地向前,直到眼前出现新的洞天。人生中经常有无数来自外部的打击,但这些打击究竟会对你产生怎样的影响,最终决定权在你手中。

通过研究发现,人生路上的失败者,要么是那些从未对自己有坚定信念,从未树立自信的人,要么是那些遇到机会时,丧失信心,不能依靠自我的人。一个真正的自我,是伟大精神太阳的一缕光芒,是伟大精神火焰的一个火花,是那种无限精神自我的一个焦点;一个真正的自我,在你的掌管之下,它可发掘你潜意识的能量,它可开阔你的视野,丰富你的思想,让你超意识的精神能量得以释放,它可让你内心吸引定律顺利地发挥作用,从而让你在把远大理想化为现实的过程中,处处得到所需要的帮助。

总之,只要充分认识“综合适应不良症”的危害性及其产生的原因,正确认识自己、





接纳自己,学会处理生活中的问题,重建自信,恢复积极的生活方式,在学语言、改变学习方法、改善人际交往关系等方面付诸行动,就能在“做”中找回自信,也找回失去的大学之梦,更有信心和能力去面对现实的人生。

知识链接

培养和提高自信心

人必须要自信!自信才能勇往直前,才能事业有成。

自信不是盲目自大。自信是要对自己有足够的了解,掂准自我分量。如果一个人对自己缺乏了解,那么这个人做任何事都将是思前想后、顾虑重重,结果是什么也开始不了,什么也做不成。

树立自信心要有“本钱”,本钱就是知识、技能、经验、阅历等等,这些都得靠艰苦的学习、实践、锻炼才能得到。我们常常有这样的体会:做一件事时,有时和别人一起做,就会觉得比独自一个人做更带劲儿;而有时候,却又觉得很慌乱,手忙脚乱,脑子也不好使了,事情会越做越糟。这是怎么一回事呢?

这种现象,在心理学上叫做社会促进作用。所谓社会促进作用,是指在共同工作或有人在旁边观察的时候,活动效率会升高或降低。但是社会促进作用也有副作用,也就是我们认为还不熟练的事情,就会担心在众人面前失去面子,心理一紧张,反而更出乱子。

懂得了这些,我们就可以学会利用社会促进效应的好处,同时克服它的副作用。当我们的某种活动能够进行得比较熟练时,就可以大胆在人前显示一番,这样可以帮助我们进一步提高活动的效率和水平,同时培养起我们的信心。如果觉得还不熟练,那么一方面要加强学习、苦练,另一方面也要抱着向别人学习,请别人指教的态度,努力平静自己的紧张心情,尽量发挥出自己最好的水平,慢慢地提高自信心。例如,古代希腊的戴蒙斯赛因斯,原先患有口吃,经过数年苦练竟成为著名演说家;美国的罗斯福总统,患有小儿麻痹症,其奋斗事迹,更是家喻户晓。有时候,某一方面的缺陷也会使人在另一方面获得补偿,例如尼采身体羸弱,可是他却弃剑就笔,写下了不朽的权力哲学。诸如此类的例子,在历史上或者文学上真是多得不胜枚举。

著名的奥地利心理学家阿德勒就是一个从自卑中走出来的典型事例。他认为自卑感并非什么坏的情感,或是变态的征兆。相反,它是每个人在追求更加优越的地位和完美的人生过程中必然要出现的心理反应。关键在于如何对待这种自卑,是像孩子那样利用自卑做借口逃避现实,事事依赖他人,还是勇敢地克服和超越自卑,走向成功的人生?

每个人都会有自卑感,但不同的人可能有不同的选择。第一种人自惭形秽,被自卑所压倒,在消沉中萎靡不振,在忧郁的情绪中越陷越深,形成恶性的“自卑情结”。第二种人由于刺激产生了相当强烈的反抗心理,急于改变自卑的地位,不顾他人的利益,极端的自私,形成专注于自我的狂热的“优越情结”。这是和极端自卑者完全相反的人格



类型,由于他缺乏社会责任感和合作精神,同时过分妨碍他人,往往也遭到失败的结局。第三种人是上述两者的中间型,他既正视自己的自卑,注重克服和超越,更清楚人是社会的动物,人与人之间既有冲突也有合作,而自我的成功就需要在合作中达成,需要兼顾他人的利益。这是一种理性的、健康的优越人格。看看当今的社会,这样的人才才会如鱼得水,无往不胜。

大学新生如何增强自信心?

在大学的校园生活中,人总会有失意的时候。当你在学习、生活上遭受挫折的时候,怎样才能重新建立自信心呢?英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出了10条帮助你增强自信心的规则:

1. 每天照三遍镜子。清晨走出宿舍之前,对着镜子修饰仪表,整理着装,务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后,再照一遍镜子,修饰一下自己,保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己仪表不必要的担心,更有利于你将注意力集中到工作和学习上。

2. 不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有各自的身体缺陷,完美无缺的人是不存在的,对自身的缺陷不要念念不忘。其实,人们往往并没有那么在意你的缺陷,只要少想,自我感觉就会更好。

3. 你感觉明显的事情,其他人不一定注意得到。当你在众人面前讲话感到面红耳赤时,你的听众可能只是看到你两腮红润,令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易被其他人发现。

4. 不要过多地指责别人。如果你常在心里指责别人,这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点,总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

5. 多数人喜欢的是听众。因此,当别人讲话时,你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认真地倾听别人的讲话,他们就一定会喜欢你。

6. 为人坦诚,不要不懂装懂。对不懂装懂的东西坦白地承认,这不仅不会损害你的形象,还会给人以诚实可信的感觉。对别人的魅力和取得的成就要勇于承认,并致以钦佩和赞赏。

7. 在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友,这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. 不要试图用酒来壮胆提神。如果你害羞腼腆,那么就是喝干了整瓶酒也无济于事。只要你潇洒大方,滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

9. 拘谨可能使某些人对你含有敌意。如果某人不爱理你,则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人,不讲话虽不是最好的方法,但却是唯一的方法。

10. 一定要避免使自己处于一种不利的环境中。否则,当你处于这种不利情况时,虽然人们会对你表示同情,但他们同时也会感到比你地位优越而在心里轻视你。

所以,作为一个学生的你,永远记住,“我就是我”,利用好自身的价值,发挥好内在的潜能,使自己整个生命细胞全力以赴地为你服务,为你攻克难关,迎接各种挑战,使你成为一个你想要成为的人。





三、我的目标与动力哪里去了

案例浏览

大学是我心驰神往的殿堂,然而来到这个学校,却是一个不大不小的意外:高中的好几位平时学业不如我的同学都进入重点大学,就读自己喜欢的专业,而我则发挥不佳,只得接受调剂,而且还调到有些抵触的工科专业。但是我没有勇气再来一次了,从收到录取通知书起,我就不得不接受了这一现实。入学已经半年,我仍感到处处不适应。

高考前,披星戴月,以校为家,刻苦读书。我们常常会相互激励,相约考入同一所大学。“不经历高考的人生是残缺的人生”,“经历了高考就会明白真正意义上的长大”,我记忆深刻。还有就是“为了母亲的微笑”,“这是最后的战役,让我们将考试进行到底!”至今铭记在心。也许那时离大学还太远,唯一的动力就是高考后的“解放”。

所有的雄心在接到大学通知书的一霎那间化为乌有。自己仿佛进入了另外一个世界,与之前落差巨大。每天除了几节课,大把时间用来睡懒觉、上网、打游戏、看小说;不把奖学金、考试、排名放在心上,日渐消沉;没有目标,没有动力,无所事事。

回家时也不愿和以前的高中同学聚会。他们都进入了理想的大学,读着理想的专业,四年之后,差距会更大。时光在庸碌之中流走,我感受到的是一种空前的茫然失落。难道大学刚刚开始,就要如此堕落下去?

心理指导

是什么原因让这位同学感到如此失落和迷茫呢?

1. 高中时期高度紧张的生活体验是学子们终生难忘的。经过三年超负荷的拼搏,身心能量过度透支,入学后也难以恢复。再加上老师、家长和朋友为了激励他们考上大学,运用“大学就是天堂”的手段,使很多新生产生了“进大学等于享受”的感觉,形成一种放任的心理,无形中就会产生迷茫与失落感。

2. 由于入学前将大学生活想得过分理想化,把大学生活想象得很浪漫、神秘和多姿多彩,加上自己不了解学校的优势,入学后往往很容易从校园环境等表面现象得出结论,发现现实与理想相差甚远。过高的期望值与大学的现实生活反差较大,使得大学新生产生了很大的心理落差,导致部分新生入学后感到迷茫与失落。

3. 缺乏目标。目标具有动力、导向和激励作用,中学阶段奋斗的目标非常明确,即一切围绕高考而拼搏。面临严峻的升学压力,每个学生的生活都是高效、专注、充实的,个体的潜能被最大限度地发挥。考入大学后,实现了原有的目标,若不及时建构新的目



标,就会导致目标丧失,出现目标的丢失和理想真空状态,继而也会感到迷茫和失落。

4. 高考的失利。被调剂到与自己期望不同的大学,不感兴趣的专业,也没有很好地了解所学专业前景,只是自己一个人独自空想,再跟自己以前的同学来个对比,心理落差大,进而产生了茫然、失落心理。

怎样才能使这位同学走出迷茫和失落的阴影,重新找到理想和希望呢?

1. 对自己重新定位,找到自己的理想、目标。大学为我们提供了一个追求理想的环境,要经常问自己“我来大学干什么?”“该怎样度过大学生活?”“大学毕业以后干什么?”了解自己未来将成为一个什么样的人。有了明确的目标,就有了内在驱动力,可促使人变得积极向上。

人生的目标有大有小,大的目标就是理想;小的目标是为理想服务的,如学业成绩的追求、四级六级英语考试、计算机考级、唱歌、跳舞、锻炼身体等等。无论大目标、小目标,都应当有。人生的大目标是努力实现自己的人生价值,具体的目标,如考研、工作都是实现大目标的手段和途径。所以不管是否有怎样远大的理想和目标,都要尽快建立若干可以实现的“小目标”。小目标可多一些、宽泛一点。

2. 规划自己的大学生涯,分阶段设计大学四年的目标。首先,按优先顺序,列出多个目标,并把目标分成“一定要完成的”、“尽力要完成的”、“可能要完成的”三个方面。按照重要性逐一组合,这样才不会顾此失彼、不知所措。其次,要将目标细化为一个个的小目标,例如大一要积极参加社团活动,培养自己各方面的能力;大二、大三侧重学业,将专业知识学扎实;大四积极准备考研和准备找工作。当小目标逐一完成时,既能增强自信,也逐渐接近了最终的目标。只有这样才不会感到失落和迷茫。

3. 调整好心态。在大学这个相对自由和独立的环境中,以一种什么样的心态来面对和处理自己和周围的事,往往就是决定成败的关键。有很多高考失意的同学,一样积极努力做出了很好的成绩,与这些同学在一起是幸福的。新生都站在同一起跑线上,不要自怨自艾,怨天尤人。要以一种积极的心态去面对现实,要相信机会是哪儿都有的,关键是看自己是否能把握。

4. 注意培养良好的习惯。这个习惯包括学习习惯、生活习惯等。比如在学习上,大学的学习方式是不同于初中和高中的,要摸索一种全新的、适合自己的学习方法。要善于自学、勤于思考,当天的知识最好当天能消化,不要抄袭,不要依靠别人。这些东西很实在也很重要。至于生活习惯,相信每个人都有自己的活法,这里只想提醒两点。首先,在大学里,最重要的还是学习,尤其是工科的学生,不管有什么理由,学习都应该是第一位的,不然四年后,你将一无所获,后悔晚矣!其次,要善于自律,不管在什么样的环境中,都不能迷失了方向。不管是在怎么样的寝室,班级氛围如何,都要能够坚持自我。要能在游戏、碟片的包围中走出来,安心地坐在教室里。

