

◎ 徐光兴 主编

inLi
JianKang

打造一流之才

大学生心理健康教育读本



湖南人民出版社

JinLi

© 徐光兴 主编

JianKang

打造一流之才

大学生心理健康教育读本

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造一流之才:大学生心理健康教育读本/徐光兴主编.
长沙:湖南人民出版社,2005

ISBN 7-5438-4184-3

I.打... II.徐... 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(2005)第 133149 号

责任编辑:李 茜

装帧设计:卜艳冰

打造一流之才
——大学生心理健康教育读本
徐光兴 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 湖南望城湘江印刷厂印刷

2005年11月第1版第1次印刷

开本:730×960 1/16 印张:20

字数:288,000 印数:1-10,000

ISBN7-5438-4184-3
G·995 定价:32.50元

编著人员

(按执笔顺序)

- | | | |
|-----|----|----------------------------|
| 徐光兴 | 教授 | 华东师范大学心理学系 (主编, 第 1 章, 统稿) |
| 王晓秋 | 硕士 | 长沙民政职业技术学院 (第 2 章) |
| 邓辉平 | 硕士 | 长沙大学政法系 (第 3 章) |
| 徐大真 | 教授 | 信阳师范学院心理学系 (第 4 章) |
| 李 涛 | 博士 | 西安石油大学人文学院 (第 5 章) |
| 陈 锦 | 硕士 | 华东师范大学特殊教育学系 (第 6 章) |
| 柳 菁 | 博士 | 华东师范大学大学生心理咨询中心 (第 7 章) |
| 黎 琳 | 博士 | 嘉兴大学文法学院 (第 8 章) |
| 单家银 | 博士 | 华东师范大学心理健康辅导中心 (第 9 章) |
| 刘忠泉 | 博士 | 中南大学政治学与行政管理学院 (第 10 章) |

前 言

走入新世纪，大学正在发生许多重大的变革。大学之门打得更开，变得更为诱人，更多的年轻人怀着满腔期待和万种憧憬，涌入高等学府的殿堂。大学生是天之骄子，国之栋梁，社会的希望，民族的未来。中国从“五四”以来，每一次中华民族的革命运动都少不了大学生的热血身影，都铭记下大学生前赴后继的壮志义举。因此，当代大学生的素质如何实乃系未来一国兴亡盛衰之根基。

大学之门的大开，高校办学规模的扩大，为更多的年轻人提供了深造的机会。但大学生的质量也在发生变化，十人十色，大学校园像一个迷人复杂的星空。不少大学生在思索、在烦恼，他们有迷茫、不安、不满和心理危机。这种心理危机无法克服时，会出现厌世轻生或铤而走险的极端案例，引起全社会的注目。一个学生如果身体不好，就有可能出废品；如果成绩不好，就有可能出次品；但心理素质不好，就有可能出危险品。

关注大学生的心理健康，就是关注民族未来的精神素质，也是高等教育发展的重要战略之一。当代大学生的心理素质培养，说到底，就是人才素质的培养。人才素质中的核心是科学精神和人文精神。但长期以来在教育中科学精神和人文精神都有所失落。讲自然科学知识，却忽视了人文精神的培养；讲人文社会知识，却不告诉学生科学的价值。又因社会大环境中的物质生活和精神生活失衡而造成的精神危机或功利主义倾向，更冲淡了学校的人文教育和关怀。人文教育的残缺，导致精神的残

缺，精神的残缺，又导致心理障碍和疾患的产生。对此，我们必须有清醒的认识。

近年来，各高等院校开展了大学生心理健康教育，开设心理专题讲座和心理咨询中心，这些措施非常有利于大学生的心理健康成长，使各类心理危机现象大为减少，也对于大学生的成才和高等教育改革的深化具有十分积极的意义。但是不少心理教育工作者反映缺乏一本能真正走入大学生心灵、贴近大学生实际，并能指导大学生自我阅读教育，自我心理调适，通俗易懂的心理科普书籍。有鉴于此，我们编写了这一本大学生心理健康教育读物。

本书的编著者们，是全国高校中多年从事大学生心理健康教育的教师和资深心理咨询师。他们步入大学生的心理旅程，以敏锐的目光，如同一个个高超的“心灵猎手”，从大学生的情绪、性格、学习、恋爱、婚姻、梦境、艺术和互联网等，到择业、留学、考研，人际关系和打工生活等各个方面进行了细致的心理辅导，内容丰富多彩，展示了非常开阔的视野和多样的咨询主题。本书与以往的大学生心理健康教育读物相比，有着以下三个不同的鲜明特色：

一是可读性强。本书不主张对大学生进行理论的说教，观念的灌输，或者一味地耳提面命，训示开导等。本书的文笔优美、形象生动，行文中注意运用故事、寓言、掌故、案例等，能让大学生反复品味，激起其阅读的强烈愿望，不少篇章语言隽永，情感真挚，富有哲理。

二是有实用性。本书中对大学生的自我心理调适方式，例举了许多解决问题的“处方笺”。有的像开锁的“钥匙”，作为解决问题时一种系统的思路或方式；有的是简单的一招两式，但对于大学生应对危机状况非常有效；有的是一种“自我测试表”，对于大学生认识自我，把握自我，进而完善自我，能起到“镜子”的作用。大学生们细

心阅读本书，从中可以汲取到不少生活的智慧。

三是讲究咨询性。心理咨询的精神应该是平等的、公正的，对人是真诚的支持、关怀，以及具有丰富的感受性和相互的理解度。本书的编著人员在写作时，就如同与大学生在心理咨询室中交谈一样，没有居高临下的姿态，而是心态平和，循循善诱。看他们行文，犹如倾听至爱亲朋娓娓道来，备感亲切而又得益非浅。大学生们可以正视自己的现实，疏导自己的心理郁结，在阅读中接受心理学知识，不啻是一种美好的享受。

愿本书成为全国大学生的良师益友，使他们大学四年的生活和学习变得更加充实，更为健康。也希望大学生们通过对本书的阅读，能克服心理的危机，做好未来的规划，在人生的旅途上点起一盏明亮的心灯，开启未来的成功之门。

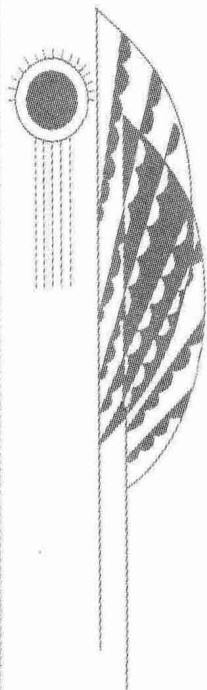
徐光兴

2005年8月 于上海

目

录

01	现代大学生的心理健康与成长	1
	一、素质——成功的“金钥匙”	1
	二、顺境与逆境的心态	6
	三、用情绪智慧打开心锁	13
	四、使自己成为闪亮的“珍珠”	22
02	大学生心理咨询指导	29
	一、大学生心理咨询的现状分析	29
	二、大学生的心理健康问题	36
	三、大学生的人格缺陷与心理疾患	41
	四、大学生挫折心理及应对方式	48
03	大学生学习与研究的辅导	59
	一、大学学习的特点	59
	二、如何应对考试	68
	三、如何利用图书馆	73
	四、如何撰写论文	84
04	大学生的恋爱心理	89
	一、男女性差异与性行为特征	89
	二、魅力的认知与恋爱的心理	93
	三、校园爱情漫谈	100
	四、失恋危机的应对与处理	105
	五、生育过程与避孕的方法	115



目

录

05	大学生的婚姻心理	121
	一、大学生婚姻的发展演变	121
	二、人为何要结婚	125
	三、婚前的心理准备	129
	四、婚姻生活的适应与发展	134
	五、婚姻是需要经营的	141
06	人格测试与自我理解	149
	一、大学生的人格理解	149
	二、人格的形成和成长	154
	三、培养健康的人格	159
	四、大学生的人格测量方式	163
07	梦的分析与自我催眠	173
	一、做梦的心理机制和作用	174
	二、打开心扉之门的梦分析	179
	三、揭开“催眠”的神秘面纱	188
	四、开拓人生潜力的自我催眠术	193
08	大学生艺术疗法与游戏疗法	200
	一、大学生为什么需要艺术	200
	二、大学生艺术疗法类型	205
	三、音乐——心灵的慰藉	211
	四、绘画——创伤的平复	221
	五、游戏——快乐的根源	229

目

录

09	大学生的校园生活辅导	238
	一、大学生网络心理健康	238
	二、宿舍生活的人际关系学	248
	三、大学生的打工生活	254
	四、体育与健身指导	263
10	自我实现与人生设计	268
	一、大学生的择业准备	268
	二、求职信与面试的技巧辅导	276
	三、考研生活的心理调适	284
	五、国外留学与生活的辅导	295
	编后记	305

01

现代大学生 的心理健康与成长

一、素质——成功的“金钥匙”

◎ 素质的重要性

英国的一位哲人说过：“播种一次行动，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”然而最初播种什么样的行动，如何去播种，却是由我们的素质去决定的。

我们到底可以成为怎样一个人，这取决于我们自己。人生就像是一片园地，如果说我们的知识和才华是这片园地上的花朵和果实，而我们的性格和意志就是这块园地上的园丁。但如果这块园地的土壤是不毛之地，那么再美丽的花朵也会凋萎，再有益的植物也不可能结出丰盛的果实。人生的素质就像是园地中的土壤一样。

18至23岁的现代大学生应该是我们这个社会中最有活力，最健康的群体。大学生们朝气蓬勃，充满好奇，智商较高，理想远大，自我感觉良好，自尊心又较强，因此在同龄人中有一定的优越感。现代大学生又在各自的专业领域里，不断学习着人类最新的科学技术和知识，国家和民族的未来和希望寄托在他们身上，因此大学生们又被称为“天之骄子”。

但是，大学生对未来的创造能力强的另一面，情绪冲动性也强。特别是学习问题、人际交往问题、恋爱情感问题和择业就业



问题，这四大现实问题常会使不少大学生产生适应不良、情感抑郁、精神压抑等心理危机。因此现代大学生的心理健康就成为社会关注的热点之一，而其心理素质如何，又决定了其心理健康的优劣和发展趋势。

如果我们说一个大学生具有莫名其妙的优越感，过分脆弱的自尊心，遇到挫折或困难马上就灰心丧气，喜欢无缘无故指责他人，对学习、生活没有珍惜感，情绪化严重……不少人马上会联想到这是心理上的问题或性格上的缺点。但这些缺点在今后的人生道路上都足以“致命”，简单地概括起来说，就是缺乏“素质”。

当代大学生的心理素质不仅影响他们的成长发展，也影响他们的健康，随着整个社会紧张性刺激增多而带来的应激和压力增加，大学生的心理素质已跟不上时代的要求。不少学生自我管理能力差，对挫折缺乏必要的承受能力，惧怕失败。一遇到矛盾就自责自怨或一味埋怨社会和他入，灰心失望，精神不振，由此造成恶性循环，而陷入消极的心理状态。久而久之，就会形成心理问题。

这个社会越来越需要有素质的人，但每个人对素质的理解都不同。环卫工人对没素质的评价是在公共场所乱扔纸屑烟头，攀折花草的行为；音乐艺术家对没素质的评价是在音乐演奏中睡觉、大声说粗话的表现；而图书馆员对没素质的评价是在借阅的书上乱涂乱画，或者撕下页码等不道德做法。大学生的基本心理素质有无，也可以从三个方面来衡量：一是行为“调控力”，指一个人面对压力和困难的自我调整控制能力；二是心理“应变力”，指一个面对不断变化的外部环境的适应能力和成长能力；三是性格“活力”，指一个人对人生、对社会的热情积极，乐观开朗，努力进取的态度。

一个人的素质不是与生俱来的，学历高的人也不一定个人素质高。素质的提高不仅可以通过修炼，而且可以进行专门的训练和培养。从这个意义上说，大学生们要十分珍惜目前在各个院校中学习的机会，把提高自身的素质和获得学历文凭放到同等重要的位置上来对待。

◎培养素质如同园艺

我们可以把这种在大学中受教育，提高素质的过程，看作是一种园艺工作。

有这样一个故事，说有位学禅者在佛殿虔诚地拜了佛之后，信步到禅院的花园里散步，碰巧看到园头（负责园艺的禅师）正在埋头整理花草。

只见禅师一会儿用手中的剪刀熟练地把花草的枝叶剪去；一会儿把一些花草连根拔起，移植到另一个盆中；一会儿给枯萎的花草浇水施肥，给予特别的照顾；一会儿又把空空如也的泥土小心翼翼地挖松，忙得不亦乐乎。

学禅者看了一会儿，不解地问道：“园头禅师，我看不懂你是怎么照顾花草的。好好的枝叶，你为什么把它剪去？花草都已经枯萎了，你为什么还要浇水施肥，给它特别的照顾？把花草从这一盆移植到另一盆中，有必要这么麻烦地搬来搬去吗？干枯的泥土你去松动它干什么呢？”

园头禅师一边干活，一边反问道：“施主有孩子吗？照顾花草，等于教育你的孩子一样，人要怎么教育，花草就怎么照顾。”

学禅者听后，疑惑地说道：“禅师啊，我更听不懂了，花草树木，怎能和人相比呢？”

园头禅师头也不抬，慢条斯理地说道：“照顾花草，怎么不能够和人相比呢？”而后，他拿起一株长得很好的花，示范道：“这株花看似枝叶繁茂，生长繁荣，但是它开的花太多，有一些开得不好，有一些叶子也长得太杂乱了，所以要淘汰不好的花，去掉多余的枝蔓，摘掉它的杂叶，免得它们和好的花争夺养分，养分只有那么一点，是不能够浪费的。为了整株花将来能够发育良好，必须去掉不好的，这难道不是和收敛年轻人的气焰，去掉他的恶习，使他走入正轨道理一样吗？”

学禅者敬佩地点了点头，但还是问道：“那枯枝为什



么还要特别照顾呢?那不是白费力气吗?”

禅师慈悲地说道:“这些枯枝,看起来已经枯萎死去,其实里面还蕴涵着无限生机,照顾得当,它们一样会开出美丽的花朵。不要以为不良子弟,都是不可救药的,对他灰心放弃是一种扼杀啊,要知道人性本善,只要悉心爱护,多加关心,锲而不舍,他们一定会获得重生。”

禅师又拿起一株花,移植到另一个盆中,解释道:“将花连根拔起植入另一盆中,目的是使植物离开贫瘠之地,接触沃壤;就如使年轻人离开不良环境,到另外的地方接触良师益友,求取更高的学问一般。”

禅师又拿起锄头,说道:“至于我松动干枯的泥土,是因为泥土中有种子在等待发芽。就如那些贫苦而有心向上的学生,助他们一臂之力,他们就能够更快地茁壮成长!”

学禅者听后,恍然大悟,非常欣喜地感叹道:“圆头禅师,谢谢您替我上了一堂育才之道的课!”

世间本没有不可救的生命,没有不可教的人才。关键在于因材施教,这一“材”就是人的根本和素质,如果能从根本上给予发展的生机,从素质上给予良好的培养,那人才就一定会茁壮成长!

心理素质,不仅指思想道德品质内容,还包含全面维护心理健康、使受教育者具备心理稳定能力、有较好的幸福感、安定感和自信心,具有良好的心理能力,包括独立性、创造性、较高的思想能力等。实质上亦称为良好心理质量的水平。进一步分析,心理素质和心理质量的核心是一个人良好的人格结构。

素质的父亲是“教育”,而素质的母亲是“修养”。人才在他们的监护之下出生,以便使一切臻于完美。缺乏素质,再高的才智也了无意义,最好的功绩也会失去光彩。总而言之,最珍奇的创造,最高明的抉择,最精深的学问,最雄辩的言论,缺乏了素质和修养,都会沦为平凡、浅薄、昏昧,不值得品味追怀。

有许多人,我们细审之下,会发现他们并无大智,亦无奇才,

也并没有任何其他伟大的业绩。只因素质美好、修养得体，而大获赞誉。因此素质与才华两者都是构成智慧的核心，缺少其中一个，只能成一半之功。素质与才智合作，其余的禀赋也就能随之焕发出众。

◎心理素质是核心

心理素质是素质结构之中最重要的，它是衡量一个人身心健康优劣的重要尺度。心理素质的残缺犹如五官肢体上的残缺，都是生命和健康的大憾。人自身是一个小世界，灵魂是他的苍穹，而良好的心理素质是灵魂的精华与冠冕。良好的心理素质也是崇高天性的果实，它能使一个人气质成熟，灵魂得到提升。

有一个“百合花”的故事值得我们深思。

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的悬崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚诞生的时候，长得和一般的杂草差不多，没什么太大的区别。但是，它心里知道自己并不是一株野草。在它内心深处，有一个坚定的念头：“我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明的方法，就是绽放出美丽的花朵。”有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。终于在一个春天的清晨，百合的顶部结出了第一个花苞。

百合心里非常高兴，而在它附近的那些杂草却对它很不屑，它们在私底下嘲笑着百合：“这家伙和咱们明明一样，可它偏说自己是一株花，看来它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”公开场合，它们则讥讽百合：“你不要做梦了，别说你不会开花，即便你真的会开花，在这荒郊野外的破山上，也没人会欣赏你。”

偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合不用那么努力开花：“在这断崖边上，纵然开出世界上最美的花，和你周围的那些草有什么不同？一点价值都没有。”

百合却说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的



花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人欣赏，不管你们怎么看我，我都要开花！”

在野草和蜂蝶的鄙夷下，百合努力地释放内心的能量。有一天，它终于开花了，它那灵性的洁白和秀挺的丰姿，成为断崖上最美丽的风景。

这时候，野草与蜂蝶再也不敢嘲笑它了。

百合花一朵一朵地盛开着，花朵上每天都有晶莹的水珠，野草们以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是因为深深的喜悦凝成的泪滴。

年年春天，百合努力地开花、结籽，它的种子随着风落在山谷、草原和悬崖边。终于，整个山谷都开满了洁白的百合。几十年后，人们千里迢迢来到这个山谷，欣赏百合花。后来，那里被人称为“百合谷地”。

现代的大学生也像百合花一样，每个人都能开出自己人生最美丽的花朵。但是，你必须首先具备百合花的心理素质，即你可能在学习和人生路上遇到意想不到的挫折和困难，甚至来自于周围的冷嘲热讽，这时你要认清自己，绝不能因此而被击倒。你要不断吸收水分和阳光，把根深深地扎进你成长的土壤中，适应你的生活环境，用美好的素质和才华来证明你的能力。这样，你必定能在你的“人生断崖上”，构筑起最美丽的风景。

因此素质，特别是良好的心理素质，是你迈向成功的“金钥匙”。

二、顺境与逆境的心态

◎ 逆境是一种成长的力量

现代大学生是青年群体中反应最快、思路最敏捷、接受新观念、新价值最积极的群体之一。但由于我们这个社会的“星空”结构复杂，新思潮和新价值观也呈现多元化的状况。变化的过多和

迅速，也会使许多人一时难以适应。这就构成了大学生活的顺境和逆境之分。

顺境是在大学生生活中机会多多，成功的希望不断在招手。获得成功应该赢得羡慕，迅捷的成功更值得喝彩。有人终日而思，出手便错；有人何尝细思，而一击得手。他们生气活泼，左右逢源，有如天意的眷顾。他们抓住机会，振奋疾前，获取胜利。这就是顺境。迅捷的成功大多获益于平时的勤奋钻研。

但实际上，在最窘迫的逆境，在困难重重之中，机智的光芒才能显得更为耀眼。危机往往使人意志更坚强，困厄使人眼睛增亮，心智敏锐。有的人在重大的问题之前，思虑最为机敏。越是险象环生，他们的脱险之道越是奇妙。因为不利的境况往往可以激发人的潜能，使人更加明断，眼光透辟，遇暗越明。

现代大学生追求个人的知识和修养，追求美好的人生理想。但他们的“心理自我”与“现实自我”常常会不一致，甚至发生严重冲突，于是不少大学生有处处碰壁，处处受挫的感受，觉得自己身处逆境之中不能自拔。实际上，仔细分析一下，许多人不适应大学生活，有受挫的感觉，主要可以分为四个主要方面的原因：一是专业选择不当；二是学习负担过重；三是业余生活单调，兴趣受压抑；四是情感生活孤独或受到挫折等。

有一位大学生老是抱怨生活中诸事不顺，常常是老问题没解决，新问题又接踵而至。他觉得自己严重受挫，在这样的逆境中不知如何是好。

一位教授把这个大学生带到自己家里的厨房中，将胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆分别放进3个锅里煮。教授一言不发，学生不知道他这是在做什么。

20分钟以后，教授关了火，取出胡萝卜放进碗里，又取出鸡蛋放进盘子里，最后将过滤后的咖啡倒进了杯子里。他问学生：“你看到了什么？”学生回答说：“胡萝卜、鸡蛋和咖啡。”他让学生走过来，碰碰胡萝卜，学生照办了，发现胡萝卜变软了。然后他让学生拿起鸡蛋打碎它，学生打开蛋壳，发现鸡蛋变硬了。然后他请学生尝尝那