

——
大学生成长手册

心路导航

张汉芳 韩志来 主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

大学生成长手册

心路导航

戴永清 李乔萍 副主编
张汉芳 韩志来 主编

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

心路导航——大学生成长手册/张汉芳 韩志来 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2008年9月

ISBN978-7-5609-4813-3

I. 心… II. ①张… ②韩… 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 122621 号

心路导航——大学生成长手册

张汉芳 韩志来 主编

责任编辑:肖海欧

责任校对:汪世红

封面设计:旻昊图文空间

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山

邮编:430074

电话:(027)87557437

录 排:武汉星明图文制作有限公司

印 刷:武汉中远印务有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:18

字数:330 000

版次:2008年9月第1版

印次:2008年10月第2次印刷

定价:29.80元

ISBN 978-7-5609-4813-3/B·53

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本书讲述了大学生在成长过程中面临的种种问题,以及大学生如何对待和解决这些问题,对于大学生正确认识人生、认识自我方面有较现实的意义。

本书既可以作为高等院校的思想政治教育教材,也可以供青年爱好者参考。

序 言

1925年,青年毛泽东在一首诗里对自己在长沙求学时的经历,用了“指点江山,激扬文字”来描述,这几个字在我们的人生字典里,已经成为对青年最形象、最经典的写照。是的,人生的青年时代是美好的,青年的大学时代更是美好的。他们澎湃着青春热血,怀抱着对未来的理想,心中涌动着激情、渴望……但是,由于他们正处在一个逐渐走向成熟、独立的特殊时期,也不免会产生迷惘、彷徨、焦虑和困惑。人的成长是一个过程,快乐与痛苦并存着。处于人生关键时期的大学生,不仅身体发生着急剧的变化,心理更承受着急剧的冲突,生命中充满着躁动和不安的因素,他们迫切需要正确的人生导航,犹如大海的航船需要航灯的照亮一样。

为了帮助广大青年学子顺利渡过生命中这段既美好但又特殊的时期,健康成长,和谐发展,几位工作在高校心理健康教育工作第一线的老师精心编写了《心路导航》读本。

读本对当代大学生的成长,尤其是成长过程中的几个关口或拐点给予了特别的关注,以帮助青年学子在人生的航道中,拨开云雾,劈波斩浪,顺利航行,直达理想的彼岸。一是对自我的正确认知。通过自我探索,来深度认识自我,正确评价自我,全面接纳自我,并不断完善自我,这是青年期的一个重要的发展课题。这一点对大学生而言尤为重要。因为如果不能形成自我同一性,那将陷入自我迷失、自我混乱的困境,也无法确立人生的正确目标,无法获得积极的人生体验。二是真正做自己命运的主人。健康的生活状态应该是自立、自理、自控、自强的,是感性和理性的统一。而要达到这一状态,不仅需要培养良好的心理素质,还需要学习和掌握一定的心理调适技能。因此,针对大学生成长过程中的共性问题,如适应、情绪、人际关系、恋爱等,读本以专题的形式,通过描述典型的生活现象,呈现出大学生的各种心理冲突,对其成因进行心理学分析,提出了相应的对策与策

略,以期助人自助。三是职业生涯规划。读本依据“人职匹配”的理论,从职业方向的选择、职业目标的确定及其实现路径,到初涉职场可能遭遇的心理困扰及其化解之道,提供了具有建设性的指导意见。总之,读本不拘泥于知识体系的完整性、逻辑性,突破了从概念到理论分析的套路,语言生动,行文活泼,案例鲜活,贴近学生,能很好满足大学生成长的心理需要。

胡锦涛总书记曾经指出:“青年代表未来,青年创造未来。只有赢得青年,才能赢得未来”。青年的健康成长不仅关系到个人和家庭的幸福,也关系到社会和谐与民族兴盛。关注每一个青年学子的健康发展,让每一个大学生成人成才,是教育的目标,也是教育的责任。我们欣慰地看到一大批有着强烈责任感和拳拳爱心的教育工作者活跃在教育第一线,他们以促进大学生健康成长、和谐发展为己任,以一腔真情和生命感悟,点亮了一盏心灯,在漫漫人生之路上,陪伴着、支持着莘莘学子。这是《心路导航》所体现的精神。

高长舒

2008年7月29日

目 录

上篇 心路漫漫

第一章 回溯来时路.....	(2)
第一节 家庭,我生命最初的摇篮	(3)
第二节 社会文化,我生长的土壤	(7)
第三节 成长故事,我生命的年轮.....	(11)
第二章 解读生命密码	(17)
第一节 气质本无好坏	(18)
第二节 性格影响命运	(24)
第三节 能力可以发掘	(35)
第三章 聆听内在的声音	(44)
第一节 需要为我扬帆	(45)
第二节 兴趣为我引路	(51)
第三节 价值观为我掌舵	(59)
第四章 自我和谐心飞翔	(66)
第一节 整合,身、心、灵的统一.....	(67)
第二节 接纳,无论完美不完美.....	(73)
第三节 成长,永无止境.....	(78)
第五章 我将向何处	(86)
第一节 人生需要方向标	(87)
第二节 规划成就人生	(92)
第三节 千里之行,始于足下	(100)

下篇 自主人生

第六章 大学生活,人生新篇章	(111)
第一节 割断脐带做大人.....	(112)

第二节 轻松适应新环境.....	(117)
第三节 困难多多,方法多多	(123)
第七章 学习之火,永远不灭	(134)
第一节 学习的本来面目.....	(135)
第二节 学习有道.....	(140)
第三节 做学习的自由人.....	(146)
第八章 压力,人生的助推器	(157)
第一节 压力也是动力.....	(158)
第二节 积极应对压力.....	(163)
第三节 在压力中成长.....	(168)
第九章 情绪调色盘,把握在自己	(175)
第一节 情绪是道七彩虹霓.....	(176)
第二节 做情绪的主人.....	(181)
第三节 解开千千结.....	(186)
第十章 人际和谐,成功关键	(196)
第一节 互动中建立关系.....	(197)
第二节 人际交往秘籍.....	(205)
第三节 交往心理优化.....	(215)
第十一章 恋爱,人生的必修课	(226)
第一节 爱的浪漫在校园.....	(227)
第二节 爱情的月光宝盒.....	(233)
第三节 情深意长,用心呵护	(241)
第十二章 危机,人生的挑战	(253)
第一节 危机中有生机.....	(254)
第二节 于柳暗之处向花明.....	(259)
第三节 人生多变数,用心去面对	(266)
后记.....	(279)

心路漫漫

卷首语

踏入人生的新阶段——大学，也许会遇上许多以前没有碰到或意识到的问题，在这些问题面前，同学们可能会疑惑，可能会苦恼，可能会觉得茫然、无所适从……为了帮助同学们以积极的心态来度过自己的大学生活，我们编写了这本《心路导航——大学生成长手册》。

根据多年从事大学生心理健康教育工作的经验，针对大学生共同的发展课题，我们提炼了12个主题，分为上下两篇：上篇——心路漫漫；下篇——自主人生。

在上篇——

随着书卷的渐渐展开，我们走上漫漫心路。我是谁？从哪里来？要到哪儿去？回溯来时路，解读生命密码，聆听内在声音，我们会逐渐了解自己的气质与性格、兴趣与特长、需要与追求、欢乐与伤痛……透过这些影响我们人格形成的重要因素，我们会慢慢地看清隐藏在面具下的那个真实的自我，从而洞悉自我生命的本相。

每个生命都有自己的使命，这是我们活着的意义。实现自己的使命，生命才有价值。所以我们要找寻自己的使命，找寻生命的意义。

何以得之呢——规划我们的人生，赋予使命，也实现使命。

这是一次心灵之旅，需要大家一起参与才能到达目的地。在每一章节之后的“心灵拓展”，是我们前进途中的加油站，是我们心灵的休憩所，希望同学们每一次修整都能获得新的生命能量，让我们不再彷徨，不再犹豫，渐行渐远的脚步，越走越坚实。

如果你刚刚入学，建议你首先阅读第六章和第七章，在艰难的新生适应期里，它们会给你一些支持，一些方法……

第一章 回溯来时路

心理学家发现，在人类的基因里存留着寻根（追寻其家族起源、家族人员）和保护后代的烙印，这是潜意识中不可磨灭的一部分。无论是弃儿，还是总统，一辈子中总会有那么一刻会将这种无意识的内容浮现到有意识层面。

我从哪里来？我的血脉在哪里？在即将成为一个完全独立的个体开始自己的人生时，这个问题是不是常常萦绕在我们的心头，经意与不经意间，把我们带向沉思，带向我们的内心深处？

是啊，如果将人比作一颗种子，那么，我们生长的家庭就是土壤、社会就是阳光，我们经历过的沉浮就如同风风雨雨，没有它们，生命便无法发芽、长成。认识我们的家庭和社会文化环境，了解我们生命中曾经发生过的故事，才能知道我们的生命为何会以现在的这样一种形式展开……

第一节 家庭，我生命最初的摇篮

家庭是生命的摇篮，也塑造了每一个人的性格。

德国的著名法学家卡尔·威特在婴儿期像个“傻子”，邻居们都认为他是个白痴，这辈子没希望了。他父亲并没有失望，而是制订计划对其进行教育，一如既往地对他呵护有加。起初连妻子也不赞成，说：“这样的孩子，教育他也不会有出息，只是白费力气。”可是，这个“痴呆儿”在父母良好的教育下，不久就使邻居大为吃惊。他八九岁时就熟练掌握了德、法、英、意大利、拉丁和希腊6种语言，9岁考入莱比锡大学，1914年4月，不满14岁就发表了数学论文，被授予博士学位，16岁时又被授予法学博士学位，并被任命为柏林大学法学教授。

卡尔·威特是幸运的，他父母的仁爱开启了他的智慧，改写了他的生命。家庭教育是孩子人生的第一课堂，父母是每个人的第一任教师。

一、亲子关系——最早的人际关系

与父母的关系——亲子关系是我们每个人来到世间的第一个社会（人际）关系，它对于我们今后能否与他人发展健康的关系有着决定性的影响。这一时期，婴儿会形成一种人际交往的“工作模式”：如果孩子在早期的关系中体验到爱和信任，他就会觉得自己是可爱的、值得信赖的。然而，如果孩子的依恋需要没有得到满足，他就会对自己形成一个不好的印象。“一个不受欢迎的孩子不只觉得自己不受父母的欢迎，而且相信自己基本上不被任何人欢迎。相反，一个得到爱的孩子长大后不仅相信父母爱他，而且相信别人也觉得他可爱。”^①

人类学家甚至认为，一切人际关系无不打上亲子关系的烙印。

案例

1987年，美国科罗拉多州的报纸《落基山新闻》刊登了一项调查，其中的一个问题要求答题的人标明下面三种描述中哪一种与他们最接近：

——我很容易与人接近，信赖他们或让他们信赖我是一件开心的事。我不怎么担心被抛弃或害怕别人离我太近。

——与他人接近让我不安；我很难完全相信、依靠他们。有人对我太亲近时我会很紧张，并且爱侣让我更亲近一些我也有点不自在。

^①（美）Jerry M. Burger. 人格心理学 [M]. 北京：中国轻工业出版社，2000：116.

——我想让人亲近我，可别人不情愿。我常担心我的同伴不是真的爱我，或者想离我而去。我想和他人完全融为一体，可这个愿望有时会吓跑别人。

这是一项关于成人依恋类型的调查。很显然，第一种描述的是安全型的人，第二种是回避型的，第三种是焦虑—矛盾型的。

有一千多个读者寄来了答案。其中 56% 选择了安全型，25% 选择了回避型，19% 选择了焦虑—矛盾型。

研究人员就这三个问题调查了大学生，也发现了同样的百分比；发展心理学家统计婴儿的三种依恋类型时，也得出了很接近的百分比。这些数据上的相似性显示，成人的依恋类型形成于童年。

——（美）Jerry M. Burger. 人格心理学. 北京：中国轻工业出版社，2000：116.

依恋是人类最初始的也是影响最深远的一种情感，是健康成长不可缺少的环节，几乎是一切社会情感发展的基础。它通常在五、六个月至九、十个月明显地表现出来，而在一岁半至两岁半时达到高峰。如果不是孩子大脑或身体发育有缺陷或障碍，不出现依恋的原因便是亲子关系出了问题。比如，母亲或她的代理人并不爱孩子，很少接触孩子，不爱抚孩子，不跟孩子交流情感等，代理人更换频繁也使孩子无法产生依恋。体验到父母的爱，与父母建立安全关系，当婴儿长大成人时，会形成一个安全的与别人建立信任关系的无意识的内部工作模式。从来没有过依恋感的孩子长大后可能成为只顾自己而对别人毫无感情的人，也可能成为缺乏安全感或对人过分猜疑而不信任的人，还可能成为具有破坏性和攻击性的人。

我们可以这样说，人际关系的早期经验成为我们以后处理人际关系的基础。

二、教养方式和态度——人格形成的模板

家庭主要是通过家庭生活的某些方式把社会的规范和准则等传达给我们，然后使之逐渐社会化。父母对我们的教养方式、接人待物的态度，特别是对我们的态度，往往就是儿童的行为准则。

案例

一位大学毕业已 23 岁的女孩子问心理医生：我现在该不该谈男朋友呢？交谈得知，她的父母对她管教很严，特别是在恋爱问题上，父母认为恋爱影响学习，严禁她与男生来往。父母一直向她灌输这样的思想：学生的任务就是读书学习，学习好，自然就有人来找你，用不着发愁找不到对象。这位姑娘在大学四年之中，几乎从来不跟男同学交往，参加工作近一年来，一遇到男同事跟她交谈，她就觉得不知说什么好，感到无话可说，十分尴尬。这位姑娘虽然年龄早已成年，可她的社交能力和性格还不如一位健康的初中生成熟。

这位女大学生已经将父母对恋爱的禁忌内化为自己的行为准则，而以这种有偏见的行为准则指导生活时，怎能不产生困惑、遭遇困难呢？父母的人生态度对我们产生了多么巨大的影响啊！而且这种影响是潜移默化的，如果我们不能对此有所领悟，恐怕很难深入地了解自己，也不容易找到适合自己的生存方式。要深入了解自己的人生态度，有必要了解父母的人生态度和教养方式。

家庭教养方式一般有这么三类。① 权威性教养方式，采用这种方式的父母在子女教育中，表现得过于支配，孩子的一切都由父母来控制。孩子容易形成消极、被动、依赖、服从、懦弱、做事缺乏主动性，甚至会形成不诚实的人格特征。② 放纵型教养方式，采用这种方式的父母对孩子过于溺爱，让孩子随心所欲，父母对孩子有时达到失控的状态。因而孩子多表现为任性、幼稚、自私、野蛮、无礼、独立性差、唯我独尊等。③ 民主型的教养方式，父母与孩子在家中处于一种平等和谐的氛围中，父母尊重孩子，给孩子一定的自主权和积极正确的指导。父母的这种教育方式使孩子能形成一些积极的人格品质，如活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、思想活跃等。

知识链接

独立，还是依赖？

依恋的发展有两种可能，一是独立自主精神的发展，一是转变为对父母的依赖，这与父母的抚养方式和态度密切相关。随着年龄的增长，我们的活动范围逐渐扩大，离开父母的保护，与同伴建立友谊，是我们迈出家庭的第一步。由此我们不仅渐渐建立起自己的各种人际关系，更重要的是我们将走向独立，而此时父母给予我们最好的关爱就是理解、支持。如果父母仍不敢放手，对我们呵护有加，干预过多我们将渐渐丧失独立自主的能力，对父母的依恋也将转变成依赖。依赖是一种不成熟不健康的心理或性格特点，神经症病人的很多苦恼、困难和心理冲突的根源就在于依赖。

三、家庭环境和气氛——成长的生态系统

每个家庭都有自己独特的地方：父母关系、经济状况、家风家规、家庭结构，等等，这些是我们成长的生态系统，为我们提供了最初的精神文化的滋养，深刻地影响着我们的身心发展。

案例

武侠小说家古龙的少年时代，家庭战争不断。他的父母三日一小吵，五日一大吵，甚至发展到打骂、拳脚相加，并都拿孩子出气，直到最后的离异。古龙从家庭中得到的温暖 and 爱护实在太少了，他感受到的只是可怕的家庭阴影。他因此

将怨恨发泄在父亲身上，他认为这一切都是父亲一手造成的，父子在一场激烈争吵后，就此断绝了关系。

由于家庭的影响，古龙在少年时就极有个性，颇具反叛气质，做事不愿循规蹈矩，在日常生活中我行我素，浪子性情，家庭观念淡薄。他孤傲而又孤僻，怪诞而又冷漠。

不同的家庭塑造不同的孩子，大侠古龙的个性就是他所生长的特殊家庭的特殊产物。无论你愿意不愿意，家庭氛围的影响已经悄然融入我们的生命特质之中。

心灵拓展

► 回家看看 ◀

我出生在一个

我家中还有

家中的气氛是

我的父母是

他们为人处世的态度是

他们对我

温馨提示

常回家看看，看看我们成长的印迹，对于我们了解自我大有裨益。但是，如果你发现，在你生命的早期没有得到父母的很好照顾和家庭的支持，或者，在你身上有一些你不喜欢的缺点和习惯，请别简单地将一切都怪罪于你的父母和家庭。后面我们将告诉你除了家庭、社会环境之外，影响你的还有你自己。

第二节 社会文化，我生长的土壤

一方水土养一方人，我们的血脉还深深扎根在我们日常生活的社会文化里。

有艘轮船在近海触礁，很快便开始下沉。船上来自几个不同国家的商人，他们根本不知道情况的危急，仍在高枕无忧地谈论生意。

船长命令大副说：“快去告诉那些商人，立刻穿上救生衣逃命！”

过了好一会，大副跑回来报告说：“他们都坚持不往下跳。”

于是船长亲自去了，几分钟后他回来说：“他们全都跳下去了。”大副既佩服又吃惊，问船长用了什么办法。船长说：“很简单，我对英国人说：那就像是一种体育运动，于是他跳下去了；我对法国人说：那是浪漫的，于是他也跳下去了；我对德国人说那是命令；对意大利人说那不是被基督教禁止的；对苏联人说，那是革命行动！”

这则笑话反映了这样一个事实：不同社会、不同民族的人有不同的性格特征和价值理念。因为，每一个人都必须经历一个社会化的过程才能由自然人变成社会人，在这个过程中，人们随时随地对社会要求作出各自独特的反应，调节个体需要与社会文化环境的关系，主动或被动地实现个体社会化。从这个意义上说，我们所处的社会文化环境在一定程度上决定了我们将成为一个什么样的人。

一、社会规范——我的行为准则

人都是行动着的。必须在社会中生活的我们，行为大多是社会行为。社会要求每一个人按一定规范行事，以保证社会有序运转。一般情况下，一个按社会规范行事的人，才会被自己和他人认为是正常、健康的，并被社会接纳。

案例

有户人家死了人，在办丧事时，请了一个乐队来凑热闹，乐队演奏了一整天，都是以悲伤、哀思的曲子为主调，可临近黄昏时，突然演奏起《今天是个好日子》的曲子。主人一听，恼火至极，将乐队成员痛打一顿。

在社会生活中，每种情感都有约定俗成的表达方式。乐队的行为违反了人们表达哀伤之情的规范，造成了对他人情感的不尊重和伤害。一个不按照社会规范行事的人，轻则将被视为另类，人际交往困难，重则甚至有可能触犯法律。

社会化被视为人的社会行为的塑造过程。在这一过程中，人们接受社会教化，学习社会规范，按照社会许可的方式表达情感、接人待物，进而把社会规范纳入了自己的意识——认知结构之中，内化为自己的内心信念，从而产生自觉的

行为。

社会是不断发展的，环境也是不断变化的，社会化是人的终身课题。在不同的人生阶段，在生活的不同空间，我们都要了解、学习相应的准则，调整自己的社会行为，如此，才能与环境和谐。

知识链接

社会规范是人们社会行为的规矩，社会活动的准则。它是人类为了社会共同生活的需要，在社会互动过程中产生出来，相习成风，约定俗成，或者由人们共同制定并明确施行的。其本质是对社会关系的反映，也是社会关系的具体化。社会规范可分为成文和不成文的两类。风俗习惯、部分道德规范、部分法律规范、宗教规范是不成文的；法令、条例、规章和大部分法律、重要的教规是成文的。风俗习惯是出现最早、最普遍的一种社会规范。它的作用是在没有外部压力的情况下实现的，主要通过模仿转化为人们的习惯行为。道德规范是比风俗习惯高一层次的社会规范，是一种内化了的行规则。法律规范是阶级社会特有的现象，是一种具有强制性的行为规范。宗教规范是神化了的社会行为规范。各种行为规范互相配合，有机地组成一个社会规范体系，调整人们各个方面的社会行为，维护一定的社会秩序，使社会活动纳入一定的轨道。社会规范是社会控制的重要手段。

（材料来源：<http://baike.baidu.com/view/480647.html>）

二、社会期待——我的角色要求

“整个世界是一个舞台，男男女女只不过是些演员。他有上场的时候，也有下场的时候，每个人同时演好几个角色。”这是莎士比亚《皆大欢喜》中的一段台词。诚然，在社会的大舞台上，我们每个人都扮演着不同的角色，不同的角色有不同的要求，只有按照角色要求行事，才能得到社会的认可，而角色要求来自社会的角色期待，即人们总是对具有特定身份的人有相应的行为期望，如一提到教师，就会想到教书育人、诲人不倦等行为特征。

不同的社会文化环境，对人的角色期待不同。例如，在中国古代社会，“女子无才便是德”，社会要求女人惟父命、惟夫命、惟子命是从；而现代生活，一个唯唯诺诺、毫无主见的女子显然很难得到人们的认可。

因此，认识我们所处的社会文化环境，才能了解社会文化对人的角色要求，调整自我，适应社会。

案例

新生开课快一个月了，冰冰总感到时间太多，每天就那么几节课，作业也不多，更不像高考前每天有考试，神经总是绷得紧紧的。上完课就不知道该做些什

么了。老师讲课速度太快，刚开始还能坚持听，越到后来，越听不懂，实在无趣……

有同学向辅导员反映子强从不做卫生，辅导员晚上便到学生宿舍走走看看，当走进学生子强的宿舍后，果真发现他的床上凌乱不堪，脏衣服、臭袜子全都堆在床上。当问他时，他有些不好意思地说，以前自己从未做过家务，所以不会洗衣服，不会做卫生……

现实生活中，每个人在人生的不同阶段都扮演不同的角色，大学生角色与中学生角色相比，有人将其差异总结为四个“自由”，即时间安排的自由、学习方法的自由、信息获取的自由和金钱使用的自由。这几位同学的角色已经发生转换，但却没有转换角色行为，这就是常说的角色转换困难，此时，内心会因无法满足各方面的要求而产生压力和矛盾冲突。化解这一矛盾的方法就是尽快了解社会期待，及时调整自己的行为。

知识链接

角色定位

在变化了的时空，人们需要对自己的社会角色重新定位，按照社会的角色期望，认同当下的社会角色。

当角色期望和角色认同发生矛盾的时候，会出现角色定位障碍，或角色固恋，或角色混乱。简单地说，角色固恋就是面对新环境，仍然沿用原来的行为模式，不能很好调整自己的行为模式。角色混乱主要表现为面对新环境，以前旧的行为模式被打乱了，而新的又未能很快的建立起来，对未来方向彷徨迷惑，不知所措。

三、社会文化——我的人格因子

人格，是指人们在社会生活中所表现出来的较为稳定的、一贯的思维模式、行为模式、情感体验及表达模式。心理学上的“人格”原本之意即来自于古希腊戏剧演员在舞台上用所佩戴的面具来表现所演绎人物的性格。

案例

美国文化人类学家本尼迪克特（R. Benedict）研究发现，不同的部落文化造就了不同的人格差异。新墨西哥州的祖尼印第安人属于日神型人，他们节制、温和，没有强烈的个性。温哥华岛上的夸库特尔人则属于酒神型人，他们偏爱个人竞争，自我炫耀，以财富聚集来显示社会地位，粗暴、富于攻击性。

每一个人都生活在一定的社会文化之中，文化是在一特定群体或社会的生活