

心灵阳光 伴我成长

中共北京市委教育工作委员会◎组织编写



北京出版社

心灵阳光 伴我成长

中共北京市委教育工作委员会◎组织编写

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵阳光伴我成长 / 中共北京市委教育工作委员会组织编写. —北京: 北京出版社, 2008.5

ISBN 978-7-200-07252-5

I. 心… II. 中… 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 070349 号

心灵阳光伴我成长

XINLING YANGGUANG BAN WO CHENGZHANG

中共北京市委教育工作委员会 组织编写

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京印刷集团有限责任公司印刷一厂印刷

*

850 × 1168 32 开本 2.5 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数 1 — 300 000

ISBN 978-7-200-07252-5

G · 3686 定价: 6.00 元

质量监督电话: 010 — 58572393

前 言

大学生20岁左右，正处于个人发展的春天。每个人都希望自己心中充满阳光，充满活力；希望自己的青春更亮丽，生命更灿烂。然而，面对社会快速发展和剧烈变革所带来的种种压力，面对自身成长中会遇到的诸如学业、交往、恋爱、经济、就业等诸多问题，我们有时会畏惧，会产生困惑和迷茫。

其实，从人生发展的过程来看，矛盾、冲突、苦恼、郁闷、彷徨，谁没有过？所有的年轻人都曾体验过这种感受，只不过每一个时代有其不同内容罢了！战争年代的年轻人可以金戈铁马，却常常苦闷于民族兴亡未知、个人命运未卜；“文革”年代的年轻人身处广阔天地，却忧虑着国家命运、渴求着知识文化。现在的年轻人生逢改革开放的伟大时代，虽然衣食无忧，却也有着自己的烦恼。

人的成长是一个不断解决矛盾冲突、走出困惑的过程。矛盾、冲突、困惑与人相伴成长。有矛盾、冲突、困惑，说明你还在感悟、在思考、在成长。只有渴望成长的人，才会对这些矛盾、冲突有所思考；当还没有思考出明确的结果

时，就会有困惑。一个不求上进、不思进取的人，也许不会体验到矛盾、冲突、困惑。因此，你的困惑说明你还年轻。你在积极地探索和思考着人生的种种问题，你在渴求自我的成长。

走出困惑，经历成长，要靠多方面的努力。自己勇敢面对、积极实践，从个人成功与挫折的经验中学习是最重要的一个方面；父母、老师的指导是必要的；与同学、朋友沟通、交流、切磋，也是必不可少的。

心理学的知识，可以从专业的角度帮你探究、分析问题背后的原因，帮助你更好地理解自己，从而找到解除困惑的方法。

身心和谐是健康成长的基础。为帮助同学们了解和调节在学习、生活中可能遇到的心理问题，中共北京市委教育工作委员会组织专家和老师编写了这本手册。希望它能为你的心灵带来一缕温暖的阳光，成为你郁闷时的一杯清茶，滋润你的心田；也希望你把成长的力量传递给身边的同学，帮助他们共同成长。

人生最宝贵的是青春，祝同学们青春亮丽、生命灿烂！

编者

2008年5月

目 录

前言·····	1
一、融入“新家”·····	1
二、做最好的自己·····	7
三、在学习中感受成长·····	13
四、享受友情不孤独·····	18
五、压力不是老虎·····	24
六、绽放爱情之花·····	30
七、告别网瘾，健康成长·····	38
八、人生彩图早绘制·····	44
九、远离危机，关爱生命·····	51
十、当你需要时，他们可以帮助·····	59
附录：推荐阅读资料·····	74

一、融入“新家”



我的烦恼

为什么上了大学我却快乐不起来？

第一次远离家乡，跨入大学的校门，我对眼中的一切都感到新鲜而陌生。来不及思考，来不及整理零乱的思绪，新的环境、新的面孔、新的观念，一时间都闯入了我的生活，我无法接受也无法适应。生活像被迷雾笼罩了，我经常沉浸在过去，怀念过去生活中的美好与欢乐，好像不敢走进现在这个新天地：身边多了许多“高手”，他们既有特长，又有能力，在他们面前我感到自己太渺小，对自己失去了信心，不知该如何迈开新的一步。在迷茫困惑中，我开始封闭自己，不和任何人交往，终日过着吃饭、上课、睡觉的单调日子。很孤独，很无奈，情绪也总是很忧郁，我感觉自己的神经好像被麻醉了，心灵的天空中布满乌云。



人称大学是“象牙塔”，但刚刚挣脱了“黑色六月”，跨入期盼已久的“象牙塔”的大一新生们，却由于种种不适应，陷入了新的困惑。

1. 大学很好我却被烦恼丝缠绕

离开了家乡熟悉的一切，面对偌大的城市、陌生的校园，心中好不安！上课常常找不到教室，问事不知该去哪栋楼、哪个办公室；饭菜完全不对口味；洗澡时那么多人挤在一起；生活上遇到难事不会处理，半夜里睡不着觉，经常思念父母……不适应环境的变化让许多同学产生了烦恼。

2. 想法很多却迷失在目标选择中

在高中时，考大学是唯一目标。上了大学，你的目标实现了吗？也许你为没考上自己最理想的学校、最理想的

专业而失落，也许你困惑于学习知识和参加各种活动、增长社会技能的选择，也许你为未来的考研、出国、就业前途而焦虑……升入大学后，你可能会为目标的选择而变得很迷茫、很困惑。

3. 同学很多却找不着朋友

进入大学，原来的同学、朋友都已远离。新同学、新舍友的个性和生活习惯差异很大，难免发生人际沟通上的冲突。大学里同学很多，可是下课之后就各走各的，你很难找到新朋友，常常觉得孤单、寂寞，想要改变却不知该怎么办。

4. 课程很多却找不着学习方法

大学的课程很多，内容既广又深，每天上课都像是腾云驾雾。你习惯了中学老师手把手地教，可大学老师讲完就走，没有人告诉你怎么自学，怎么研究；大学平时考试很少，期末考试一次没考好，就难以翻身……学习不适应，让人很苦恼。

5. 自由很多却找不着“刹车”

大学里很少有老师、家长的监督，对学习、时间、金钱都有了自己支配的自由，而你却因为没有“刹车”增添了更多的心理负担：每个月的花销超支，常常是“上半月富

翁，下半月负翁”；平时玩得太多，考前挑灯夜战，最后成绩还要亮“红灯”……



心灵魔方

1. 尽快了解“新家”——找到归属感

陌生的环境让人没有安全感。帮助自己尽快适应大学生活的方式之一，就是主动去了解校园环境，通过熟悉物理环境，可以带来心理上的安全感和归属感，从而更快适应。

知识链接

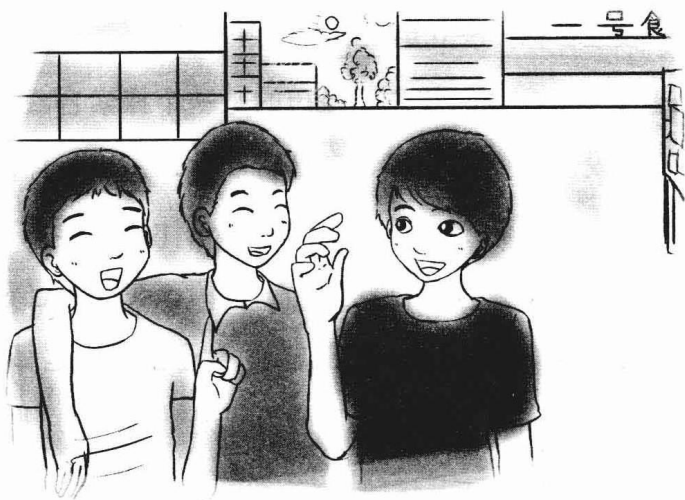
适应

是指有机体想要满足自己的需求，而与环境发生调和作用的过程，它是一种动态的、交互的、有弹性的过程。

2. 主动交往——充分运用资源

人际交往就像是一面镜子，当你微笑时看到的也是微笑，冷漠时看到的也是冷漠。在学校里，多展现笑脸，多参加集体活动，热情帮助他人，主动结识新朋友，会让你更有归属感，更充实快乐。

另外，主动和师兄师姐、同乡交流，了解他们的适应过程、学习方法。他们都是过来人，可以帮助你在很短时间内对校园、对大学生活有更多了解，他们的经验和教训可以让你少走很多弯路。



3. 总结方法——科学安排学习

通过多方交流，整体了解大学的课程，分析每门课的特点，思考自身的学习特点和风格，总结出适合自己的学习方法，科学地安排学习。

4. 制订计划——合理使用时间和金钱

♥ 通过记录和观察，了解自己花费时间和金钱的特点，即一般都把时间和金钱用于什么方面。

♥ 要认清生活的主要目标——目前最需要花时间和金钱去做的是什麼？要把时间和金钱花在自己认为最重要的地方。

♥ 制订合理而有弹性的计划，有计划地花费时间和金钱，并及时对计划进行调整。

5. 设立目标——立足眼前，规划未来

进入大学，我们首先要经历的是一个探索自我、重新定位的阶段。我们需要探索自己喜欢什么、擅长什么、看重什么，也需要了解自己的个性特点是什么，探索我们周围有什么样的机会，可以获得什么资源。在对自己和环境条件都有比较全面认识的基础上，为自己设立一些目标，包括长期目标——我希望10年后的自己是什么样的？中期目标——我希望4年后的自己是什么样的？短期目标——我希望1年后的自己是什么样的？然后，去了解现实和目标之间的差距，并通过实际行动一步一个脚印地落实。

6. 调节情绪——从容面对改变

在大学里，你可能经常会到失落、焦虑、自卑、愤怒等情绪，当你被这些情绪控制的时候，感觉会很不好，甚至会失去解决问题的能力。我们应当提高自己识别情绪和管理情绪的能力。

知识链接

心理适应

是指个人在与社会生活环境交互作用的过程中，通过不断地调整自身，使之适应环境而表现出来的一种稳定的心理和行为。适应能力如何，是一个人心理健康的重要标志。

二、做最好的自己



我的烦恼

从“骄子”沦为“末流”，我该怎么办？

在高中时我学习很好，排名也一直在“三甲”里，在班里还是核心人物。那时候我是老师和父母眼中的骄傲。老师和父母对我的期望很高，希望我能考入一所名牌大学。我拼命学习，但事与愿违，我的高考分数与最低录取分数线差10分。我被名牌大学拒于门外，进了这所普通大学。以前的快乐和自豪离我而去，我不愿意再联系过去的同学，也不参加同学的聚会。进入大学后，因为心情不好，学习成绩也上不去，我在班上排名一直倒数。第一学年结束时竟然有两门课程不及格。我恨自己，我讨厌自己！老师，我该怎么办？

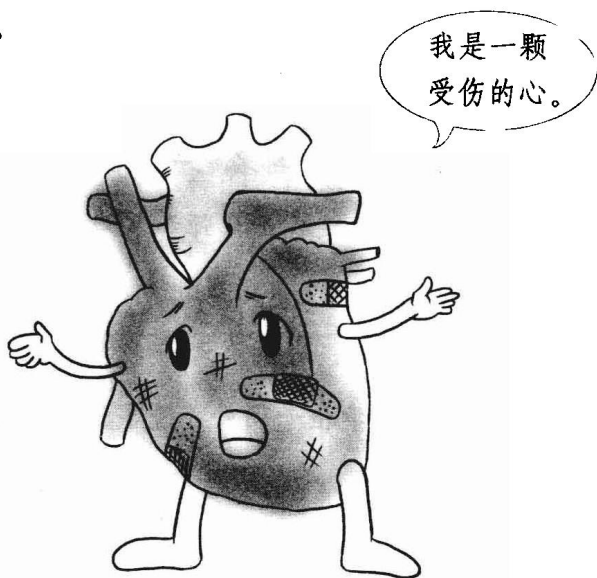


心灵CT

1. “我”的四种“病”

♥ “我永远也做不好！”——自卑

对自己总不满，只会看到自己的缺点，夸大自己的不足，忽略了自我的长处，感到自己什么都不如别人，处处低人一等。



♥ “你们怎么能和我比！”——自负

对自己的肯定评价过高，拿着放大镜去看自己的长处，拿着显微镜去看别人的短处。盲目乐观，自以为是，很难处理好人际关系。

♥ “我才是最重要的！”——自我中心

凡事从自我出发，不能设身处地进行客观思考；只关心自己，不顾忌他人的感受 and 需要；盛气凌人，处事总认为自己对、别人错，好把自己的意志强加于他人；不易赢得别人的好感和信任，做事难以得到别人的帮助，容易遭受挫折。

♥ “我必须做得比别人都好！”——追求完美

对自己持过高的要求，期望自己完美无缺，却不顾实际状况；不容忍自己有不完美的表现，对自我十分苛刻，不肯接纳有缺点的自我。

2. 心理门诊的诊断书

什么原因让我们患上了这四种“病”呢？且看心理门诊开出的诊断书。

♥ 诊断书一：“主观我”和“客观我”的矛盾。

“主观我”是指如何看待自己；“客观我”指通过别人的“眼睛”后，我是什么样子。青年人对自我的认识和看法还不够稳定，很容易受到外界的干扰和影响。我们对自己的看法和别人对我们的看法之间有时会显得很矛盾。

♥ 诊断书二：理想与现实的距离。

我们常常想象自己将来会成为什么样的人，这就是“理想的我”。但是，有时理想与现实之间会产生距离，当距离过大时，我们就会产生无助、失望的感受。

♥ 诊断书三：独立与依恋的摇摆。

我们渴望独立，向往自由，希望自己能够主宰生活，不愿意被他人指挥。但在内心深处，当真正面对自由选择时，我们又时常感到困惑，期望从他人那里得到更多的支持和陪伴。

♥ 诊断书四：友谊与孤独的选择。

每个人内心都希望有更多的人理解自己，希望交更多的朋友，获得更深厚的友谊。但同时，我们还有封闭的一面，愿意给自己留一片天空，去保留内心的秘密。当缺少可以进行情感交流的朋友时，孤独感就会由心底一点点地积攒，从而变得情绪低落、消沉。





1. 认识你自己——古希腊雅典娜神庙上的箴言

我们最需要了解的人是自己而不是别人。

每个人的自我都有四部分：公开的自我、盲目的自我、秘密的自我和未知的自我。通过与他人分享秘密的自我，通过他人的反馈减少盲目的自我，人对自己的了解就会更多、更客观。运用这个“处方”，你会看到和以前不同的自己。

2. 积极悦纳自我——我是独特的

你的指纹向你透露了一个秘密：在这个世界上没有和你完全相同的人。当然有些人在某些方面很像你，但是没有人完全像你。一个独特的你不需要与任何人去比较。你是独特的，但并不意味着你是完美的。一个拥有智慧的人不仅能够接纳自己的优点，同时也有能力去接纳自己的不足。努力改变那些可以改变的，努力接纳那些改变不了的，友爱地对待自己。

知识链接

自我意识

是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我以及自己与周围环境关系的多方面、多层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。包括个体对自身生理状态、心理状态以及自己与周围关系的认识 and 评价。