

我们不提供制服，我们为你量身订制心理学！

LIANG GE

REN DE ZI JI



两个人的自己

——我的大学心理自助手册

陈朝霞 李贞涛 主编

山东人民出版社 SHAN DONG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

两个人的自己

——我的大学心理自助手册

陈朝霞 李贞涛 主编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

两个人的自己：我的大学心理自助手册/陈朝霞，
李贞涛编著. —济南：山东人民出版社，2010.7
ISBN 978-7-209-05325-9

I. ①两… II. ①陈…②李… III. ①大学生—心理
卫生—健康教育—手册 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087894 号

责任编辑：常纪栋
封面设计：彭 路

两个人的自己——我的大学心理自助手册

陈朝霞 李贞涛 主编

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址：济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编：250001
网 址：<http://www.sd-book.com.cn>
发行部：(0531)82098027 82098028

新华书店经销
莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)
印 张 16
字 数 200 千字
版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次
ISBN 978-7-209-05325-9
定 价 28.00 元

如有质量问题，请与印刷厂调换。 电话：(0634)6216033

世界上有两个人,不是好人与坏人,也不是男人与女人,而是自己与别人。“两个人的自己”即强调自己与他人的关系,以个体自我为立足点,让学生通过书中的辅导与训练,通过团体的交流与互动建立自己与他人的关系,发现自我的独一无二,也发现自己与他人的共性,达到更好的成长。

序

伴随着改革开放的日趋深入和社会转型的不断加剧,当今中国出现了一种令人困惑和忧虑的悖论:人们的物质生活水平大幅度提高了,而价值追求和心理生活质量却在逐步下滑。表现为生活富足了,精神空虚了;收入增加了,信仰降低了;家庭变小了,亲情淡漠了;身材长高了,境界下降了;节奏加快了,欢乐减少了;房子变大了,心胸狭窄了;交通快捷了,沟通不畅了;闲暇增多了,爱心忘却了。不少人由之喟叹,当今社会人心不古、世风日下、心浮气躁。西方学者曾指出 21 世纪是自我认同扭曲的世纪、压力四伏的世纪、身份撕裂的世纪、突发事件和心理疾患猛增的世纪。也正缘于此,作为旨在提高人们心理生活质量的心理学(助人自助的学问)和心理健康教育(救人自救的学问)才越来越受到社会的广泛重视和大众的超常青睐。因之,普及心理学知识和提高大众的心理自我调适能力便成为心理学工作者责无旁贷的使命和职业操守的底线。

伴随着高等教育的迅猛发展、高校的连年扩招和大学生就业情况的日益恶化,高考制度恢复初期戴着“时代骄子”、“国家栋梁”桂冠的大学生,现在却变成了“嫁不出去的灰姑娘”或曰“入学即失业的弱势群体”。毋庸讳言,由于受到应试教育模式的禁锢和市场经济的冲击,当今大学生的自身素养和道德水准等与他们的前辈相比已不可同日而语,单就一些新兴词汇的不断涌现便可证明这一点:草莓族、月光族、傍老族、校漂族、日房族、享乐族等层出不穷。也正缘于此,大学生社会适应能力的提高、综合素质的提升、职业生涯的规划、心理自助策略的掌握、自主择业意识的培养等便成为从事大学生心理健康教育工作的老师们义不容辞的任务和职业良知的体现。

本人从事心理学教学和科研工作已有二十多年,早期躲在“象牙塔里”进行纯学理性的心理学基本理论和西方心理学流派的研究,近些年来才逐步走进社区、大中小学校、企事业单位、公安司法、医疗卫生等相关部门开展一些心理学知识普及和心理辅导等方面的工作。本人从中深切地体悟到学术研究和实践应用绝非非此即彼、壁垒森严的,而是相得益彰、相辅相成的。也正缘于此,我

便萌生了一种强烈的愿望,催促自己及弟子们多撰写一些通俗易懂,融理论性与应用性、学术性与趣味性、知识性与可操作性于一体的心理学普及读物,以便更好地将心理学知识传播出去,让心理学为更多的人打开另一扇看世界的窗户,使人们能更好地体察和接纳自己的心灵和生命,这才是心理学的本义和归宿所在。因此当看到昔日的学生编撰的这本体例新颖、内容活泼、操作性极强的心理自助手册后,我感到特别的高兴和欣慰。

实话实说,当山东交通学院“大学生心理健康教育中心”陈朝霞老师邀请我为他们编写的《两个人的自己——我的第一本大学心理自助手册》作序时,自己还是费了一些踌躇的。因为,近年来随着社会各界、政府机关、高校和心理学工作者对大学生这一特殊人群的高度关注和大学生心理问题越来越多,大学生心理健康教育方面的论著可谓铺天盖地、汗牛充栋。如何彰显新意、突出特色便成了编著相关图书时必须考量也似乎难以实现的目标。但通读完本书文稿后,我的疑虑打消了。我觉得与以往的大学生心理健康教育方面的读物相比,本手册有以下几个鲜明的特点:

第一,定位明确、落脚扎实。“自我”、“自己”、“自助”是本书的关键词。“自我”历来是东西方仁人贤者极为看重的一个概念和命题,西方文明的拓荒者苏格拉底早在 2500 多年前就旗帜鲜明地提出:人——认识你自己。即一个人必须思考:我从哪里来?我到哪里去?怎样才能活得有尊严、有价值、有意义?与之有异曲同工之妙的是,中国古人一再警示:人——贵有自知之明。即一个人的自我认识、自我评价、自我调节和自我奋斗目标的确立一定要客观公正、恰到好处。自我概念的形成、自我意识的获得、自我形象的设定等不可能无中生有,必须以他人为镜照出自己,必须在与他人交往中才能获得对自己的定位与评价,必须在与他人的互动中显现自我调控的水平,必须在与他人的比照中设定自己的人生规划和奋斗目标。心理健康的一个重要标准便是自我悦纳,自以为是、妄自菲薄皆出于对自己的无知;自我张狂与自我否定正源于对自我不能愉快地接纳;大学生心理问题越来越多,最根本的原因便是自我认同或自我同一性出现了问题。本手册以自我为切入点,以自我的镜子、他人为参照系展开条分缕析的论述,抓住了问题的实质和关键。

第二,突出应用、讲求互动。本书不是对空洞理论的泛泛而谈,而是“应用在我身上的心理学知识”。正如作者所说:“我们不提供制服,我们为每位准备认真成长的大学生量身订制‘你的’心理自助手册!”本书强调了交互性和互动性,在每个可能的地方都会为读者留出属于他/她自己的一片空白,促使读者去

感受、回忆、思考。当读完这本书,它就成了独一无二的你个人的心灵日志,这是最珍贵的成长礼物,这是你“和自己在一起”的最好的见证。在这个物欲横流、重占有轻生存的新消费主义时代,“和自己在一起”其实是很奢侈也是很幸福的一件事情。据埃里克森的理论,大学生正好处于人生发展的第六阶段,即青年晚期、成人初期。青年人进入人与人之间的新关系之中,他们需要与伴侣、朋友、同事等建立爱情、友谊、团结与亲密的关系,否则就会产生孤独感。“两个人的自己”这个书名起得很有意思,很有诗情画意。在某种意义上说,世界上只有“自己”和“他人”这两个人,那么如何在接纳自己时接纳他人,在联结他人时完善自身,处理好这最简单又最复杂的关系呢?本书从一个崭新的视角阐释了每一个在“两个人中”的自己的完善之路。

第三,案例丰富、便于操作。本书内容贴近大学生的实际需要。作者多年来一直工作在大学生心理健康教育第一线,掌握了大量的活生生的案例,也最明白大学生的内心需要。本书的小故事会让此大学生们看到彼大学生们,就像照镜子,看到你,就明白了我,看这本书的时候,你会有一群书里的青春同路人。本书对团体辅导的应用恰到好处。团体辅导是本书的另一大特色,本书作者一直在《大学生心理健康教育》公选课上应用团体辅导的方式授课,而本门课也是唯一的一门校级精品课程,可见其感染力与渗透力度。团体辅导,弦动我心,“独乐乐不如众乐乐”,自我发现的乐趣在团体辅导中会得到更大的共鸣。大学生们就是在一次次的团体活动中,知道了你与我不同,我也与你不同,你与我相同,我也与你相同,最后达到“我好你也好”。你不仅会有书里的青春同路人,你也会有身边的一群同路人。

第四,内容新颖、检索性强。光看那一个个生动活泼的目录,读者就会对这本书产生好奇,而内容更是出人意料让人惊喜。本书总共8章,涵括总论、自我认识、身体、情绪、人际交往、恋爱、家庭、生命,内容看似不多,但是每一章都扎扎实实地把相关的内容写得深入透彻。尤其是关于家庭,虽然有专门的一章,但是其实几乎每一章都会涉及家庭的内容。关于大学生家庭关系方面的相关图书并不多,但是家庭是每一个人的根,给了一个人的一切,也影响着他/她的一切,大学生产生的种种问题,不仅仅是社会和学校的原因,而且最重要、最无法摆脱的,是他的家庭。近几年家庭治疗发展迅速,作者也参与过相关的培训,对家庭的重视无疑是本书的一个极大亮点。本书还有一个很突出的特色就是书内的索引,本书的一些内容会相互呼应,但是又不在一个章节,为了能让读者更方便地操作,作者会揣摩读者的心思,在相应的地方为你搭建一个“指路牌”,

告诉你相关的内容要在本书的何处找到,比如,关于抑郁症,本书就有四五个指路牌,让你方便找到你的所需。

第五,经验丰富、编撰用心。本书作者多年来工作在大学生心理健康教育第一线,心理咨询和辅导经验丰富,而且接受过各种心理治疗的专业培训,并不断追求自我成长和自我完善,没有止境。本书是他们多年的心血积累,体例新颖、内容生动、便于操作、雅俗共赏,是一本很有价值和意义的大学生心理健康教育用书,衷心希望它能成为每一位大学生成长路上的心灵伙伴。本书善于从传统文化源泉中寻找力量。每一章的“家园之树”很有灵性,都是作者从一些神话、宗教故事中撷取的灵感之花。根据心理学家荣格的说法,神话故事中蕴含了我们集体潜意识的各种原型,更是我们的力量源泉。看到这些神话故事,你就会知道,你所承受的痛苦不是你一个人的,而是几千年来人类所共有的痛苦。从这个意义上来说,明白了这些,就完成了独立个体和整个人类的再一次深刻的心灵联结,你会和整个人类一起成长,这就再一次印证了本书的主题——“我和你,两个人,心连心”。

本人不揣简陋,草成以上文什,聊以为序。

中国心理学会理事
中国心理学会理论心理学与心理学史分会副会长
中国心理学会心理学普及工作委员会委员
山东心理学会副理事长
山东师范大学心理学教授、博士生导师

高峰强
草于初夏

前言

一、关于这本书的由来

作为一名大学生心理健康教育工作者,我上《大学生心理健康教育》这门课已有四五年的时间,有一次有个学生在上完课之后对我说了一句很好的话:“上这门课知道了世界上有两个人,不是好人与坏人,也不是男人与女人,而是自己与别人。”这句话给了我很大的触动,自己与别人,这是多么精彩的概括!这正好应了哲学家马丁·布伯的名著《我和你》的思想,“我”在“我”和“你”的关系中升华和超越了自己。因此当我要把多年来大学生心理健康教育的点点滴滴集成一本大学生心理自助手册时,就想到了这个题目——“两个人的自己”,意在强调自己与他人的关系,以个体自我为立足点,让学生通过书中的辅导与训练,通过团体的交流与互动建立自己与他人的关系,发现自我的独一无二,也发现自己与他人的共性,达到更好的成长。这个题目也符合此年龄阶段的发展任务——认识自我与建立亲密关系。

二、如何使用这本书——各部分环节介绍

我们的这本书共有八章,分别阐述了自我认识、身体、情绪管理、人际交往、恋爱与性、家庭和生命这几个与大学生的成长密切相关的部分,每一章都包括下面的环节:

◆我们的家园之树——电影《阿凡达》里面的潘多拉星球上有一棵家园之树,存储着纳威人的知识和记忆,他们可以让自己的感受器与之相连,下载古老的智慧和力量。其实对于人类而言,我们也有这样的家园之树,那就是流传于各民族的神话,这些神话里蕴含着人类多年的集体潜意识,现在的我们依然可以在里面洞见我们成长的痛苦与力量。当你发现,你对生命的困惑、对成长的迷茫、对成功的追求不只是你一个人的,而是全人类所共有的时候,我相信,你会意识到,在人类更深、更广的天空中,你自己像星星一样渺小但又不平凡,你

的问题像云朵一样普遍但又不普通。所以,在每一章的前面,我们会告诉你一个神话或者哲学故事,让我们回归“我们的家园之树”来看看这些问题。

◆**小故事**——天神要下凡,我们也要活在当下的现实世界。在这一环节,我们会给你讲很多绘声绘色的故事,可能是你身边的大学生的故事,也可能是很有寓意的历史或者宗教故事,它们就像一面镜子,照照看,里面有没有你自己的影子?

◆**应用在我身上的心理学知识**——我们不提供制服!我们的心理学也是为你量身定做的!在这一部分,我们给你提供很多有用的心理学知识,并且有很多需要你自己用心完成的题目和测试,马上可以应用到自己身上,完成自己的个性之旅!所以,一定要用心做哦!

◆**团体活动**——独乐乐,不如与众乐乐。我们这本书的特色就是用团体辅导的方式帮助你体察自我,观照别人。弦动,是因为有共鸣,个体的心灵在团体的交流沟通中得到共鸣与震动,明确自我的独立存在,把成长的乐曲演奏得更加和谐。还等什么?快来和你的小组成员练练曲吧!

◆**课下作业**——填上这段空白,发现好玩又意想不到的自我旋律!跟着自己的内心,做一次自己的作曲家!

◆**好书推荐**——有多少人像你一样,这样执著又认真地对待自己的内心?他们是否有和你一样的收获?借着更多别人的光,照亮自己的内心。

三、这本书会带给你的——

◆**你将从本书中发现——**

- 内向性格到底好不好呢?
- 我适合什么样的工作呢?
- 我的大学将要做什么呢?
- 人际之间的身体语言是怎样的?
- 怎么能让大家喜欢我?
- 我如何更好地爱我的爸爸妈妈?
- 怎么知道我是喜欢她/他,还是爱他/她?
- 我如何对付我的愤怒?
- 我生命中的明灯在哪里?

◆**你还会发现——**

- 自己内心深处的诗意

- 自己与爸爸妈妈的相似秘密
- 自己原来可以这样对待别人
- 自己其实并不是孤单的,有好多人和你一样有苦恼,甚至那个校园名人也是和你我一样的平凡

- 师哥师姐们的可敬之处
- 生命中更多的门

◆用这本书的时候,你需要——

- 用真诚的心面对自己和你的同学
- 对自己开放自己,认真探索自己
- 学会尊重每一个人,别人在说话的时候要仔细认真听
- 认真对待每一节
- 学会付出,学会合作,学会团结
- 一本作业本

四、关于你的团体活动

如果你是在课堂上用这本书,那么老师会根据具体情况把你们分成固定的小组,以后每次上课会以小组为单位进行团体活动。关于小组内的团体活动,你需要——

- 小组活动时,我对其他成员持信任态度,愿意真诚表达自我,与他人分享自己的情感和认识;对他人的表露,我愿意提供反馈信息。
- 小组活动时,我绝不对他人进行人身攻击。
- 小组活动时,我不做任何与活动无关的事。
- 对小组成员的个人隐私我绝对保密,课外我不做任何有损小组成员利益的事情。
- 我准时参加所有活动,如果有超过三次没有参加小组活动,小组成员有权利将我的日常考核成绩定为不合格。

五、关于这本书的出版

当这本书终于呈现给大家的时候,我心里充满了深深的感激和感恩。感谢中国心理学会心理学普及工作委员会委员、山东心理学会副理事长、山东师范大学博士生导师高峰强教授在百忙之中为本书作序,感谢山东人民出版社的袁丽娟主任和常纪栋编辑的辛苦劳动,感谢我的学生们在课堂上给我的浸染,感

谢我的家人对我的坚实的、一贯的支持！书中参考了很多心理学工作者的心血和研究成果，在此一并表示感谢！

这本书像一个孩子，还需要成长，还有很多不当和疏漏之处，也恳请使用这本书的各位老师、同学、同行给予批评和指教！所有的批评与建议，都会让这个孩子成长得更好。再次感谢！

目 录

序	1
前言	1
第一章 我好,你也好	1
第一节 心理健康的含义——“我好,你也好”的状态	1
第二节 我为什么不喜欢现在的自己了?	2
一、我喜欢过自己吗?	2
二、我喜欢现在的自己吗?	3
三、我的镜子在哪里?	3
第三节 我喜欢周围的人吗?	4
一、我对现在周围人的感觉	4
二、一次团体活动——我的课堂成长小组	5
第四节 我要是不喜欢自己,也不喜欢周围的人怎么办?	6
第二章 你自己是独一无二的	11
第一节 我的魔镜告诉我什么?	11
一、我们心里都有一个金佛	12
二、寻找认识自我的小道	12
第二节 我为何为我?	17
一、与生俱来的看世界的方式——我的气质类型	18
二、心中的唐僧与孙悟空——我的人格结构	21
三、我的家庭真可爱——家庭的塑造	22
四、重要他人的影响	27
第三节 成为你自己	32
一、你给自己打多少分? ——你的理想自我与现实自我	32
二、我就是不好好待见自己	34
三、其实,我才是自己最好的朋友	35

四、把上天给你的金刚钻拿出来——发展自我	37
第三章 我的身体与健康	42
第一节 我的身体在说什么?	43
第二节 我是个大象,还是纸片人	46
一、我的身体形象	46
二、是你的胃要吃,还是你的心要吃?	47
第三节 我身体的两端——紧张与放松	49
一、我竟然会这么紧张!	49
二、松下来,松下来,让身体回来	50
第四节 我的全面健康	54
一、安然入梦去	54
二、永动机,你让它动了么?	56
第四章 我的情绪我做主——情绪管理营	59
第一节 我的潮汐与天气——情绪概论	60
一、你有多少种天气?	60
二、我的情绪透视镜	63
第二节 活水之源——情绪发生的原因	66
一、我的生物钟	66
二、外面的世界	67
三、我到底想要什么	69
四、每个人都有 ABC	71
第三节 我就是我的气象局——情绪管理	73
一、每种情绪都是我的孩子——接纳	73
二、听听心里泉水的叮咚——觉察	74
三、没有无缘无故的爱和恨——究底	76
四、把我头上的雨云拿走——行动	78
第四节 “不良情绪”图谱	80
一、情绪名人堂	80
二、热锅上的蚂蚁穿上鞋	81
三、愁思霏霏撑开伞	84
四、把愤怒的火焰调到正好	87
第五章 我和你——人际交往	93

第一节 朋友一生一世走——人际交往的过程	93
一、你会选谁当总统？——人际交往的错觉	94
二、每个人的电磁波——人际吸引的因素	97
三、不是只有我在害羞——克服社交焦虑，你的绿野仙踪	103
四、越大，越不孤单——人际交往的深入	108
第二节 你的柔情要我来懂——人际沟通中的情绪表达	115
一、你让我有情绪了！——自我情绪表达	115
二、我知道你的感受——同感	119
三、让我轻轻地告诉你——对朋友表达关心和理解	121
四、为自己挺身而出	124
第三节 不是一家人，不进一家门——宿舍人际关系的处理	131
一、睡在我上铺的兄弟——宿舍人际关系的特点	132
二、勺子碰锅沿——影响宿舍人际关系的因素	134
三、君子而和而不同——宿舍人际关系建设目标	137
四、让我们浸染彼此的味道——宿舍人际关系处理方法	138
第六章 大学生的恋爱与性	143
第一节 爱是个什么东西——大学生恋爱概述	144
一、爱是一个光明的字——爱情的本质	145
二、我爱你爱你没道理——爱的原因	151
三、爱让我们改变——大学生恋爱的意义	154
第二节 恋爱学分——爱的能力的学习	155
一、你准备好谈恋爱了吗？	157
二、我想和你吹吹风——约会的能力	159
三、把你我捏碎重新捏个泥人——建立亲密感的能力	161
四、恋爱要学会吵架——解决恋爱中冲突的能力	164
五、谢谢你，对不起——拒绝爱的能力	172
六、大陆板块的新漂移——处理失恋的能力	173
第三节 青苹果，红苹果——大学生的性困惑	176
一、你的身体果实成熟了，心理果实成熟了吗？	177
二、单人房，双人床——关于婚前性行为的六个问题	180
三、原本是美好的——大学生的性异常心理	182
四、尊重自己和他人的身体——大学生的自我性保护	183

第七章 早点回家——大学生的家庭关系	186
第一节 家庭树——绿叶对根的情意	188
一、我的家族小说	188
二、我们之间的小秘密	193
第二节 猜猜我有多爱你——我与父母的关系	199
一、苹果树和树下的我们——父母和我们的表达	199
二、接受我们的父母	201
第三节 特殊时期——面对亲人的去世	203
第四节 一瓦顶成家——建设我期待中的家	205
一、家庭冲突,好事?坏事?	205
二、让我们的家更亲密、更自由	206
第八章 直视生命的骄阳——生命教育	213
第一节 假如给我三天光明——人生的价值与意义	214
一、价值大拍卖	215
二、用钻机钻钻心——我的五样	215
三、我自己的历史书	217
四、我的理想在何时实现? 16岁,47岁,还是94岁?	224
第二节 珍爱我这只有一次的权利——生命	226
一、那条叫做抑郁的黑狗——如何应付抑郁症	226
二、拉一下他的手——自杀的征兆判断与应对	231
三、和你一起面对上帝给你的最大的礼物——心理危机的渡过	233
参考文献	237

第一章 我好，你也好

第一节 心理健康的含义——“我好，你也好”的状态

有人说，这个世界上有两个人，不是好人与坏人，也不是男人与女人，而是自己与别人，也就是“我”和“你”。肯定我的价值，也肯定你的价值，关照我的需要，也关照你的需要，就是“我好，你也好”。——在肯定自我的基础上对别人由衷地欣赏和接纳，这是一种建设性的存在状态。与之相反的，是下面的几种状态：

希特勒状态——我好，你不好。就像希特勒认定犹太人是劣等民族而日耳曼民族是优等民族一样，持这种心态的人总觉得自己比别人优秀，认为自己是**对的、强的、大的**，别人是**错的、弱的、小的**，所以一方面会自大，指责或者指导别人，不管别人愿不愿意；另一方面又会对别人充满怀疑，认为我不害他，他就会害我，所以无法和别人建立起真正平等良好的关系。

游坦之状态——我不好，你好。看过金庸小说《天龙八部》的人都知道游坦之对阿紫的万般顺从与乞求，不惜为之饲毒、失明和丧命，在这两人的关系状态中，游坦之就是把自己放到了一个“我不好，你好”的心理状态。这样的人会觉得别人是**好的、强的、对的**，我是**不够好的、不够别人的标准的**，我应该让别人对我满意，按照别人的要求来规划自己，这种状态永远是一种未长大的对别人依恋的孩子状态，同样也无法建立起真正让双方都舒服的人际关系。

马加爵状态——我不好，你不好。曾引起全国轰动的马加爵，无法接纳自己的不足和过错，也无法接纳别人的不足和过错，感觉生命失去了意义，用一种绝望的态度毁灭了双方，这是最具破坏性的心理状态。很多时候我们会听到一种声音：“我得不到，你也甭想得到！我好不了，你也甭想好！”就是这种心态的典型写照。

其实，上面这三种类型都是比较极端的状态，我们谁也不想让自己成为希