

贴心、实用的心理自助读本



改变自己



大学生心理调适

DIY

The Time Changing Yourself

张国臣 等◎著

语言轻松亲切如话家常，谆谆教导又似灌顶醍醐

生活的烦恼悄然灰飞，生命的困惑就此烟灭

期许就此达成，宏愿就此起步



科学出版社
www.sciencep.com

河南省高等学校人文社会科学研究项目 (2009-GH-039)



改变自己

大学生心理调适 *DIY*

The Time

yourself

张国臣 等◎著

科学出版社

北京



序 ■

蒋笃运*

随着经济体制的深刻变革、利益格局的深刻调整、社会竞争的日趋激烈、收入差距的不断拉大、生活节奏的日益加快、科学技术的迅猛发展、多元文化的相互交织和碰撞,使处于青春期的大学生承受着前所未有的心理压力。再加上大学生社会阅历浅,世界观、人生观、价值观还不成熟,面对新的学习生活环境、复杂的社会关系和日益加大的学习、就业压力,更容易出现各种各样的心理困惑和问题,如何教育和引导大学生在价值选择、思想观念和心理素质等方面尽快适应我国经济社会快速发展的新要求,是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。胡锦涛总书记在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中指出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系。动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作,为青少年健康成长创造良好社会环境。”按照胡锦涛总书记的要求,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作,提高大学生的心理素质和心理健康水平,是大学生健康成长、成才的迫切需要,也是时代发展和社会进步的必然要求。

河南理工大学党委副书记、硕士研究生导师张国臣等同志长期从事德育和心理健康教育的教学和研究工作,具有深厚的理论功底和丰富的工作经验,他们以河南省高等学校人文社会科学研究项目“处方疗法——大学

*中共河南省委高校工委书记,河南省教育厅党组书记、厅长,博士研究生导师

生常见心理问题研究”为载体,以提高大学生的心理素质为出发点,以培养大学生健全的心智为根本任务,对大学生中出现的各种心理困惑和问题进行了系统的调查和研究。他们撰写的《改变自己:大学生心理调适DIY》一书,就是该项目的研究成果,具有科学性、基础性、实用性、创新性、全面性等特点。

一是具有科学性和基础性。该书遵循大学生心理发展特点及其成长规律,从心理科学的角度来论述大学生群体存在的各种心理现象,对有可能出现或存在的心理困惑和问题进行引导,宣传普及心理健康知识,帮助大学生培养自尊、自爱、自律和自强的优良品格,进而树立正确的世界观、人生观和价值观。

二是具有实用性和针对性。该书既不同于研究大学生心理发展规律的大学生心理学,也不同于因研究大学生某一心理机制而撰写的论文,而是注意选择与大学生学习、交往以及校园生活等息息相关的、在大学生中有代表性的典型事例,运用普通心理学、社会心理学、大学生心理学和其他学科的理论,进行深入浅出的分析,找出解决心理问题的方法和措施,传授心理调试方法,使理论分析与心理辅导相结合,从而缓解来自就业、经济、学习和生活等方面的压力,解决学生的心理困扰。

三是具有全面性。该书紧密结合大学生学习和生活实际,以品德心理、学习心理、交际心理、情感心理、个性心理、审美心理、网络心理、两性心理、就业心理等常见心理问题为线索,全面分析和探讨大学生产生心理困惑的原因,解答学生在学习和生活中遇到的心理现象,帮助大学生消除心理困惑,掌握心理调适方法和技巧,自我运用心理学的理论和知识去理解自己、认识自己、调控自己,不断增强挫折承受能力、情绪调节能力和环境适应能力,以促进大学生思想道德素质、科学文化素质和心理健康素质的协调发展。

青年大学生正处在人生的选择期、探索期和成长期,面临一系列生理、心理和社会适应等问题。希望该书能够成为大学生提高心理素质和心理健康水平以及自我调适能力的一个好帮手。更希望广大学生读过该书后,能够学会心理“按摩”,驱赶情感迷雾,跨越心理迷津,悦纳自己,善待他人,踏上健康成长、成才之路。

目 录

序（蒋笃运）/ i

第●章 品德 · 修养 · 人生立命

相信自己，养成好习惯 / 2

为何“明知故犯” / 3

究竟为何学习 / 5

将眼光盯住一个目标 / 6

为自己负起责任 / 8

尊重别人的个性与习惯 / 9

人之为人，道德为上 / 10

诚实守信，一诺千金 / 12

谦虚要得体 / 13

学会分享 / 15

信仰、信心和毅力 / 16

理想是激发潜能的动力 / 17

信念是成功的基石 / 18

付出是一种幸福 / 20

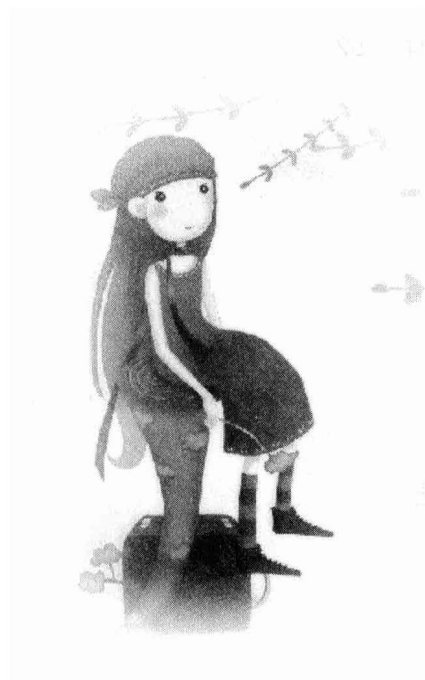
大学生亦需慎独 / 21

感恩意识你有吗 / 23

傲气不可有，傲骨不可无 / 24

论“夹着尾巴做人” / 26

不知荣辱乃不能成人 / 27



诚于中而形于外 / 29

第●章

潜能 · 心态 · 学海罗盘

把握最佳学习时间 / 32

讲究学习方法才能提高效率 / 33

学习中的“马太效应” / 34

思维定势的两重性 / 36

思维方法的优劣 / 37

克服你的思维弱点 / 38

增强记忆力的条件 / 40

记忆与忘却 / 41

你会阅读吗 / 43

反馈读书法 / 44

快速阅读的技巧与方法 / 46

60分万岁 / 48

四级没过怎么办 / 49

一门课不及格还能成功吗 / 50

大学老师和高中老师怎么不一样 / 52

提高你的注意力 / 54

做时间的主人 / 55

“图书馆”与“宿舍” / 56

对专业没兴趣，怎么办 / 58

成功的秘诀 / 59

形成你的心理优势 / 61

业精于勤 / 62

第●章

理解 · 宽容 · 人际交往

建立健康的人际关系 / 66

社交恐惧症之我见 / 67

同学之间相处的小妙招 / 69

学会宽容 / 70
学会倾听 / 72
学会说“不” / 73
以宽广的胸怀真诚待人 / 75
用“你好”开启友谊之门 / 77
微笑是一种力量 / 78
赢得对方喜欢的条件 / 79
谈对方感兴趣的话题 / 81
把握交往的度 / 82
恰到好处地评价对方 / 84
让别人采纳你的意见 / 85
怎样消除同学间的误会 / 86
男女同学间的交往 / 88
完成你的角色转换 / 89
集体活动的原则 / 91
在社团活动中锻炼人际交往的能力 / 93

第四章

平和 · 自信 · 情感驿站

想办法使自己高兴起来 / 96
“笑一笑”与“哭一哭” / 97
情绪危机是健康的大敌 / 99
发怒是愚蠢的表示 / 100
切不可无病自扰 / 102
当喜则喜，当悲则悲 / 103
合理宣泄消极情绪 / 104
在失意面前学会变通 / 105
情绪紧张的利与弊 / 106
生气是用别人的错误惩罚自己 / 108
冲动意味着什么 / 110
受人嫉妒与嫉妒别人 / 111
心理治疗的奇效 / 112

- 学会休息 / 114
- 情绪是有周期的，你知道吗 / 115
- 你容易情绪失控吗 / 117
- 大学生应重视情商培养 / 118
- 多雨的季节 / 120
- 注意意志品质培养 / 121
- 依附心理的危害 / 123
- 克服优柔寡断 / 124

第11章

风采 · 魅力 · 和谐人格

- 个性与心理 / 128
- 个性有优劣之分吗 / 129
- 外向比内向好吗 / 130
- “急性”与“慢性” / 131
- 个性缺陷与矫正 / 132
- 粗心的原因分析 / 133
- 以“自我为中心”的性格需要改变 / 134
- 成功需要自制力 / 136
- 完美主义者与强迫型人格 / 137
- 依赖型人格障碍 / 138
- 性格是可以完善的 / 140
- 对“气质”的误解 / 141
- 气质有好坏之分吗 / 142
- 气质与性格的关系 / 144
- 了解自己的兴趣吗 / 145
- 兴趣是最好的老师 / 146
- 我需要发展哪些能力 / 147
- 培养良好的个性 / 149
- 增强自己的“磁性” / 150
- 坚持走，成功在招手 / 152

第⑧章

感知 · 体悟 · 审美情趣

- 何来翩翩风度 / 156
- 从方言到普通话 / 157
- 姑娘“疯”中的美 / 158
- 个个都是“诗人” / 160
- 奇妙的音乐欣赏 / 161
- “不修边幅”与“帅气” / 162
- 校园时装谈 / 163
- 论内在美与外在美的和谐统一 / 165
- 学会欣赏不完美的自己 / 166
- 阳刚之美与阴柔之美 / 167
- 美在升华中闪光 / 169
- 何为意境 / 170
- “东方女性”的魅力 / 171
- 论审美移情 / 172
- 你的品牌是什么 / 174
- 如何加强你的审美修养 / 175
- 你会打扮吗 / 177

第⑨章

理性 · 放松 · 网游有度

- 网络世界的心理诱惑 / 180
- 正确的网络认知 / 181
- 确立理性的网络观 / 183
- 互联网依赖症 / 184
- 上网可以解决问题吗 / 185
- 网络中能找到自我吗 / 187
- 网络中的自我安慰 / 188
- 网上网下的人际交往异同 / 189
- 做网络的主人 / 191
- 网络上的玫瑰 / 192

一场游戏一场梦 / 194

网络成瘾综合征 / 195

网络孤独症 / 197

网络与兴趣 / 199

网络与专业学习 / 200

网络与道德人格 / 202

倡导网络文明 / 204

第八章

爱情 · 两性 · 健康人生

爱情是一种感觉 / 208

怎样对待爱情 / 209

两性择偶的差异 / 211

恋爱的轨迹 / 212

爱什么 / 214

有助于学习，还是有碍于学习 / 215

恋爱中的认知偏差 / 217

异性追求多寡的烦恼 / 218

怎样与异性交往 / 220

女生的爱意表达 / 221

莫嫌自己长相丑 / 223

失身的原因与后果 / 224

性好奇与性变态 / 226

过度自慰的危害及其克服 / 228

我该如何获得性知识 / 229

陷入网恋，我该怎么办 / 231

怎样摆脱单相思的痛苦 / 232

我该如何表白 / 234

学会爱的表达方式 / 236

我该如何拒绝他（她） / 237

失恋了我该怎么办 / 239

理想爱情之烦恼 / 240

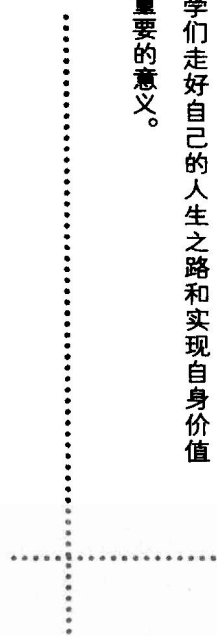
第九章 选择 · 规划 · 求职择业

什么是好工作 / 244
何为职业生涯规划 / 246
考研还是就业 / 247
职前心理准备 / 249
怎样步入社会 / 251
在面试中你合格吗 / 253
学会推销自己 / 256
知己知彼 把握机遇 / 257
量身定做 自主择业 / 259
我择业 我做主 / 261
“月亮走，我也走”吗 / 263
摆正位置，合理定位 / 265
盲目攀比，难就业 / 267
就业靠自己 / 268
扬长避短 / 270
正视现实，敢于竞争 / 272
信心比黄金更重要 / 273
失败是成功之母 / 275
先求生存，后求发展 / 276
生存底线与创业选择 / 278
理想与现实 / 279
参考文献 / 281
后记 / 285



第一章 品德 · 修养 · 人生立命

良好的道德品质，是人的立命之本。一个人的品德修养决定了他在人生道路上究竟能有多大发展，能为人民、为社会做出多大贡献。大学阶段是同学们从「校园人」转变为「社会人」的关键时期，树立正确的道德观念，丰富和发展道德情感，不断强化道德意志，提升道德修养，坚定道德行为，对于广大青年学生树立正确的世界观、人生观、价值观至关重要，对同学们走好自己的人生之路和实现自身价值具有重要的意义。



| 相信自己，养成好习惯 |

杰出的思想家培根说过，习惯是人生的主宰，人们应当努力求得好习惯。对同学们来说，在大学阶段，能否养成良好的学习、生活习惯直接体现着我们的修养与素质，决定我们能否取得成功、获得幸福。

那么，什么是习惯呢？习惯是人们在生活中逐步形成的一贯的、稳定的行为方式，是通过外在行为表现出来的比较稳定的思想和意识。也就是说，习惯是主体内心下意识活动的结果，是自然流露出来的经常性行为。在日常生活中，我们95%的想法、感受和行动都会被自己的习惯所左右。但习惯有好坏之分，不同的习惯对人的影响也不同，好的习惯可以使人立于不败之地，坏的习惯可以使人从成功的宝座上跌下来，正像教育家陈鹤琴先生所说：“习惯养得好，终身受其益，习惯养不好，终身受其累。”例如，美国著名汽车公司福特公司的创始人福特先生，他在大学毕业之初到一家汽车公司应聘，面试时他走进董事长办公室，发现门口地上有一张纸，很自然地捡了起来，看了看，是一张废纸，就把它扔进了垃圾篓。这些行为被董事长都看在眼里，当福特刚说“我是来应聘的福特”，董事长就说：“福特先生，你已经被录用了。”这个让福特感到惊异的决定，实际上源于他那个习惯性的动作，使他战胜了其他几个学历都比他高的竞争者。福特从此开始了他的辉煌之路，直到让福特汽车闻名全世界。

同学们跳入“龙门”后，就进入了一个新的环境，面临着学业、感情、人际关系以及就业等多重压力，要想在竞争激烈的环境中展现精彩的自我，就需要重新审视自己，尽快适应新环境，及时调整心态，树立积极进取、乐观自信的人生态度，养成良好的习惯。良好习惯的培养离不开信心，只有相信自己，才能养成良好的习惯。

(1) 要从心理上重视，有意识地培养自己的好习惯。习惯不是先天、遗传的，而是在后天的环境中养成的。同学们要从心理上高度重视，有意识、有目的地培养，用“心”时刻提醒自己：我一定要并且一定能养成好习惯，并努力坚持下去！久而久之，好的习惯自然就会养成。比如，同学们要培养早睡早起的习惯，就要从心里清楚地认识到早睡早起关系到第二天学习和生活的状态，提醒自己“按时休息”、“不能睡懒觉”，并坚持下去，时间长了，早睡早起的好习惯自然就养成了。

(2) 增强自信心, 克服坏习惯。大多数同学已经养成了良好的习惯, 学业上不断进步, 生活上井井有条; 但也有少数同学还存在着一些不良的习惯, 如学习不能善始善终、上课玩手机、就餐不排队、就寝和起床不按时等。从表面看似影响不大, 但时间久了, 就会影响自信心, 进而影响我们的学业和身心健康。因此, 同学们要不断增强自信心, 并坚持去做, 相信一定能够克服自己的坏习惯, 重新养成好习惯, 在新的田地里种下成功的希望。

(3) 要持之以恒, 躬行实践。良好习惯的培养是一个需要长期努力、坚持不懈的过程, 也是磨炼人的意志、性格、品质的过程。如果同学们在培养自己良好习惯上能够持之以恒地坚持下去, 那么将来收获的就不仅是良好的习惯, 还有良好的习惯所带来的好处, 正所谓“现在我们养习惯, 将来习惯养我们”。同时, 同学们还要身体力行, 在实践中养成良好的习惯, 将良好习惯转化为自身素质和能力。

(4) 要经常检查自己的习惯。一个人要经常自我思考、检讨、总结, 以便弃旧图新、取长补短、不断进步。在平时的学习和生活中, 同学们要经常对自己的习惯进行“自我评估”、“自我反省”, 检查哪些习惯有利于自己的学习、有利于自己的进步、有利于自己的成长、有利于自己良好品行的养成, 哪些习惯影响了自己正常的学习、破坏了自己正常的生活规律等, 对于好的习惯要继续发扬, 对于坏的习惯要纠正克服。只要经常检查自己的习惯, 不断修正自己的行为, 就一定能为自己的美好人生铺就一条康庄大道。

同学们, 相信自己, 养成良好习惯, 我们将赢得胜利, 创造奇迹; 相信自己, 养成良好习惯, 我们将超越极限, 超越自己。

| 为何“明知故犯” |

2007年3月, 河南郑州某高校大二学生李某因迷恋上网而旷课多达50个学时, 被学校给予留校察看处分; 2008年10月, 某高校大一新生王某因无故按动学校内的消防报警系统, 引起校内骚动, 影响恶劣, 被学校给予严重警告处分。

令人瞠目结舌的是: 事后了解到, 李某、王某两人是在十分清楚学校的相关规章制度的前提下做出这样的行为的。其实, 在大学校园中像王某、李某这样“明知故犯”的现象也并不少, 那么导致这种现象产生的主要原因是什么呢?

(1) 叛逆心理较重。叛逆心理, 心理学上称之为抗拒行为, 此种行

为最常见的是冲动型，大多数学生在心理、性格方面发展并不成熟，情绪波动大，容易冲动，往往是头脑一热不顾一切，于是就“误入歧途”。例如，某高校一男生失恋后，在听到校园广播播出一男生为女生点歌时，一时冲动剪断了所有的广播线。当被保安人员发现问其理由时，该男生说自己知道这样做是不对的，但就是没能控制住自己。还有一种就是看破红尘式的，有的同学在进入大学后因在学生会、社团竞选、人际交往、考试等方面屡遭挫折，于是就极容易对自己失去信心，因而产生破罐子破摔的心理，经常在宿舍睡觉、上网打游戏、逃课、无所事事……还有一些同学信奉“成者为王”哲学，从高中进入相对自由的大学，有些同学会产生以自我为中心、争强好胜的心理，随着交际范围的扩大，为了不在朋友面前失去所谓的面子，就很容易受身边人的怂恿犯下“明知山有虎，偏向虎山行”的错误行为。

(2) 猎奇心理作怪。进入大学后同学们面对一个新的环境，接触到了许多新鲜的事物，尤其是刚进入大学的新生对一切事物都充满了好奇，总是想方设法去亲身体验各种新事物所带来的刺激，上文所说的王某就是因为好奇而不顾后果按响了报警系统。

(3) 自制能力相对较弱。许多学生第一次远离家门，离开了父母管束，大学相对自由的学习、生活很容易让自制力差的同学抵制不了校内外的各种诱惑，因而经常旷课、睡觉、上网打游戏。当这一切过后又往往会感觉内疚和空虚，但又因自控力弱而再次用这种浑浑噩噩的生活来消磨时光，许多同学就是因为陷入了这样的恶性循环之中而失去了自我奋斗的目标。

俗话说，解铃还需系铃人。同学们只有正确面对自己，努力克服自身弱点，不断提升行为评价能力，才有可能在成长过程中不断地完善自我，获得自我的全面发展。

(1) 树立正确的目标。目标犹如人生的灯塔，它可以指引我们朝着自己的梦想一路前行。高中时我们为考上大学而努力，进入大学之后我们也应该树立自己的新的人生目标，以此来激励自己为之努力奋斗。

(2) 尽量让自己“忙”起来。大学里能够自由支配的时间较多，而且大学里社团多、学生活动多，这给大家提供了锻炼自我的舞台。大家要好好利用这个舞台来锻炼自己，提高素质和能力，在实践中学会做人、做事、做学问，不断增强自己的自信心。

(3) 加强心理健康、心理卫生知识的学习。通过对心理健康、心理卫生知识的学习，对自己和他人的心理健康有了正确的认识，大家才能自觉主动

地剖析自己的心理问题，进而进行心理调适，使自己拥有健康的心理。

| 究竟为何学习 |

同学们在相互聊天的过程中，总是会提到：我们上高中时，是为了考大学，其他什么也不想，只知道学习；现在到大学了，学习不那么紧张了，自由时间也多了，自己反倒很迷惑，每天都不知道自己该学什么，甚至也不知道为什么学，总是感觉学习没劲，生活没奔头，前途很渺茫，感到空虚、压抑和痛苦。这究竟是怎么回事？

从已有调查统计的资料看，可以说为数不少的同学存在这种学习迷茫的状态。现在可能还有许多同学正在经历和承受这样的痛苦，精神处于一种浮躁状态，因学习没有动力而迷失方向。其实，大学生“究竟为何而学习”的疑问，说到底，其实质就是学习动机问题。

人的行为是由动机决定的，并且动机对行为具有激励和引导作用。学习行为是大学生在校期间的主要活动，它同样也是有学习动机的。学习动机是个体发动和维持其学习活动的内部动力^[1]，为什么而学习，在学习中追求什么，其价值取向如何，都是构成个体行为活动的因素。

正确、高尚的学习动机，对同学们健康成长成才、取得事业成功至关重要。同学们应从以下几个方面来培养和激发自己正确的学习动机。

（1）要树立正确的价值取向。大学生并没有完全踏入社会，社会经验远远不足，许多事情都是凭个人意志来做的，而人生观、价值观对意志的影响几乎是决定性的。所以树立正确的人生观、价值观十分重要。

（2）树立正确的自我概念。自我概念是个体拥有的关于自身存在的而且与自己的性格特点相一致的主观评价和意识的全部。同学们的自我概念与现实中的师生关系、同学关系以及自己的性格特点都有密切关系，如果同学们从老师或同学那里得到正面、良好的评价反馈，那么自己就会更自信，就会产生更加强烈的动机，为争取获得更大的成绩而发愤图强。

（3）确立学习的短期目标和长期目标。远大的学习目标是建立在社会需要基础之上的，如为实现中华民族的伟大复兴而学习。近期学习目标是与学习的具体活动或具体教学要求相联系的，如同学们制订的关于某一活动或者

[1] 刘华山. 大学教育心理学概论. 武汉: 华中师范大学出版社, 1991. 201

某一课程的具体目标。在学习过程中，既要有长远的明确目标，又要有短期的具体目标，后者是有效完成学习任务，进而成功实现远大学习目标的关键。

(4) 注重培养自己的学习兴趣。兴趣是最好的老师，有了兴趣，可以说就有了很好的动机。学习兴趣不仅对学习具有促进作用，而且在学习过程中还会使人产生愉快的情绪体验，有利于促进大家产生进一步学习的需要。

(5) 敢于面对挫折和失败。在成长的道路上，谁都不可能是一帆风顺的，都会遇到不同的困难、挫折，以及沟沟坎坎。失败与挫折就像预先为人设下的激流险滩，只有通过它，才能达到成功的彼岸。大家要敢于承认和正视挫折的存在，要有与挫折顽强抗争的精神，学会在失败中总结经验、吸取教训，重新审视自己和自己的动机、目标，动机不正确的要及时调整，正确的就要继续坚持，在失败中奋起，在挫折中成长。

| 将眼光盯住一个目标 |

在非洲一望无际的大草原上，一群兔子在草丛中欢快地嬉戏。突然，一头非洲猎豹扑向了兔群，兔群一下子像炸开了锅，兔子们开始四散奔逃。猎豹紧紧跟随着其中的一只兔子，穷追不舍。在追逐的过程中，猎豹却没有向那些更近的猎物看上一眼，它只是全力以赴，疯狂地追逐那只早就选好的兔子。猎豹和兔子比速度，比耐力，比技巧。终于，猎豹扑倒了它的猎物，将它死死按在了爪下。

在追逐兔子的过程中，猎豹为什么就死盯着那一只猎物，对它紧追不舍呢？原因在于：猎豹如果在途中改变目标，一会追这只兔子，一会又追那只兔子，那么自己很快就会变得疲惫不堪，容易被那些动作敏捷的兔子甩到身后。这样做的结果，猎豹只能白费力气，最后很可能一只兔子也抓不到。所以，猎豹不会放弃已经被自己追累了兔子，而去追其他的兔子。

“瞄准一只兔子”，猎豹的这一本能行为，对我们的人生究竟有怎样的启示？那就是将眼光盯住一个目标，目标太多就等于没有目标。

从心理学角度解释，目标是一种期望，是人的行动所追求的预期结果在主观上的超前反映，具有可操作性、可检测性。目标确立适当，将调动人的积极性，能引导和调节人的期望心理。人生目标的重要性，如著名作家大仲马所说：生活没有目标，就像航海没有指南针。不论是谁，在什么地方，做什么事，都应该有一个明确的人生目标。它是人生之旅的一盏明灯，是成功路上的里程碑。