

XINLING ZHIYUE

DAXUESHENG XINLI JIANGTANG

顾问 欧阳康 张晋

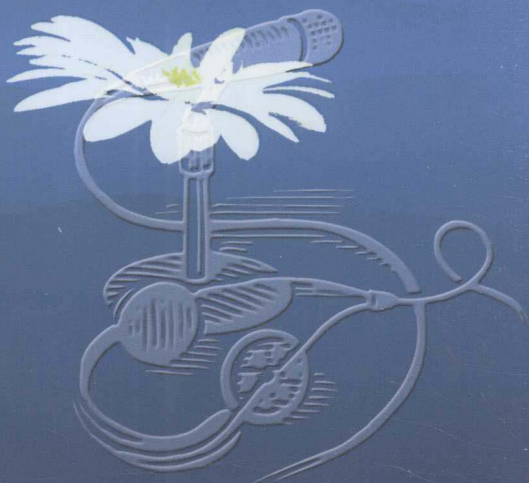


心灵之约

(第一辑)

—— 大学生心理讲堂

◎ 章劲元 郭晓丽 / 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

心灵之约

——大学生心理讲堂(第一辑)

主 编 章劲元 郭晓丽

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书是献给大学生们的心灵盛宴,选取了华中科技大学“心灵之约”讲座的精彩内容,进行记录与整理。本书汇集了多位心理学教师的演讲,主题涉及自我认识、人际关系、精神疾病相关常识、幸福感的提升、家庭与个人、危机干预常识、生涯规划、恋爱心理、压力与情绪调适、催眠、性格解析等,既专业又贴近大学生活。相信这本书对于心理学知识的学习或自我状态的调整都能够有所帮助。

图书在版编目(CIP)数据

心灵之约——大学生心理讲堂(第一辑)/章劲元 郭晓丽 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012. 11

ISBN 978-7-5609-8183-3

I. 心… II. ①章… ②郭… III. 大学生-心理健康-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 153663 号

心灵之约——大学生心理讲堂(第一辑)

章劲元 郭晓丽 主编

策划编辑:王汉江 周芬娜

责任编辑:江 津

封面设计:刘 卉

责任校对:李 琴

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)81321915

录 排:武汉楚海文化传播有限公司

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16

字 数:337千字

版 次:2012年11月第1版第1次印刷

定 价:32.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序

一个完整的人，绝不是仅仅掌握了某种技艺或工具的人，更不是不图事功，一味悲天悯人、自叹自艾的“呓语者”，而是将鲜活的科学知识、深沉的人文底蕴和健康的心灵完美结合起来的“大写”的人。

为了提高大学生的心理素质，满足他们对于心理知识的渴求，帮助他们更好地应对成长过程中产生的各种心理问题，华中科技大学大学生发展研究与指导中心推出了“心灵之约”系列讲座和访谈活动，其中讲座已开办 76 期，访谈已进行 22 期。

在“心灵之约”系列讲座主讲老师中，有来自加拿大的 Mary Swaine 教授，美国的 Michael 教授和 Kathryn 教授，中国台湾的王敬伟教授，清华大学的樊富珉教授，武汉大学的丁成标教授、钟年教授、张荣华教授、严喻教授，华中师范大学的江光荣教授、郭永玉教授、汪海燕教授、陶嵘教授，还有加籍华人、湖北编钟奖获得者吕慧英教授，武汉精神卫生中心的熊卫教授，以及来自华中科技大学的欧阳康教授等。清华大学樊富珉教授讲座时，整个教室爆满，讲台旁边的地上都坐满了人。武汉大学张荣华教授讲“爱情其实很简单”时，连续讲了 3 个小时，同学们还是觉得意犹未尽，不让张教授离开。武汉大学的丁成标教授现场催眠表演让很多同学惊喜不已，他们连连惊呼：太神奇了！郭永玉教授十分繁忙，但拗不过学生的邀请，多次来华中科技大学为学生做讲座，讲“幸福心理学”时，很多同学进不了教室，只好在走廊上趴在窗户听。华中科技大学的欧阳康教授当年是分管学生工作的党委副书记，他以哲学的视角，对大学生心理困惑进行了独特而深刻的解读，让人深受启发。

“心灵之约”每一场讲座几乎都座无虚席，受到广大学生的热烈欢迎。该活动与“人文讲座”、“科学精神与实践讲座”一道，成为华中科技大学共同培养高素质人才的重要阵地与渠道。略显遗憾的是，每次讲座只能让有限的学生到现场聆听，为此，大学生发展研究与指导中心精心挑选了部分“心灵之约”讲座的精彩内容，将演讲录音转化为文字，并汇编成册，让更多的同学更加方便地“聆听”这些精彩的讲座，希望同学们能从中学习心理学的知识、理念和方法，使自己更加快乐、健康地成长。

当大学生发展研究与指导中心的老师把这本厚厚的书稿送到我的案头后，我迅速打开，细细品味，有几点特别深的感受。

首先为他们的辛勤工作而感动。每一篇稿子，都需要花大量的时间才能从录音



整理成文字。一般来说，整理一段5分钟的录音，至少需要30分钟。这本书稿汇集那么多的讲座，工作量之大，可见一斑。

第二，本书精选的部分讲座内容非常丰富，涉及对心理咨询和心理健康的理解、自我认识、人际关系、职业生涯规划、情感恋爱、心理疾病的识别、心理危机干预，等等，几乎涵盖了大学生活的各个方面，对处于发展过程中的大学生们具有极大的现实指导价值。

第三，“心理学”是关于人的学问，蕴涵了丰富的人生智慧。通过聆听这些老师的演讲，我们能深深地体会到“人同此心，心同此理”的含义。众所周知，了解一个人的内心世界殊为不易，心理学作为一门系统的社会科学，无疑为我们认识他人、理解自己、把握客观世界打开了方便之门。相信读者看完本书后，对一个人的性格、对人生的幸福、对大学生这个群体等，都有全新的理解。

总之，这是一本引人入胜、通俗易懂的心理知识读本，对心理学知识爱好者、大学生和学生教育管理工作都是如此。本书不是高深的心理学理论专著，没有专业辞藻的堆砌，也没有晦涩不明的抽象分析，读来令人兴味盎然。本书最大的特点在于把专业知识、心理学案例和明快的分析熔为一炉，以科学的眼光关照日常生活中的心理现象，给不同年龄段人们以切实的理论指导和人文关怀。如果你带着“大脑”来读，你将收获知识，如果你带着“心”来读，你将收获智慧。相信广大读者一定会有所收获。

华中科技大学党委副书记、副校长

张 晋

2012年6月29日

目 录

认识自我,挑战挫折,丰富生活,健康心灵	欧阳康	(1)
理解心理咨询	江光荣	(16)
积极心态 幸福人生	樊富珉	(33)
如何提升幸福感——从收入与幸福的关系说起	郭永玉	(41)
宽恕就是爱	王敬伟	(55)
人际关系“创伤”解读与修复(节选)	Mary Swaine	(60)
建立积极的自我形象	Michael Uno Kathryn Uno	(63)
常见性心理困惑及心理辅导	汪海燕	(68)
心理疾病的成因与治疗	陶嵘	(86)
自我与人际关系	钟年	(94)
压力与情绪管理	严喻	(111)
睡眠改善与催眠	丁成标	(126)
爱情真的很简单	张荣华	(132)
精神疾病的识别与校园危机干预	吕慧英	(150)
大学生常见精神卫生问题的识别与处置	熊卫	(163)
职业生涯规划	杨一平	(176)
性格解析	谭亚莉	(186)
我们的成长与家庭的关系	万晶晶	(197)
从心出发	章劲元	(206)
大学生自杀干预的十大误区与十大线索	章劲元	(220)
性格密码	章劲元	(228)
助人基本理念与一般技巧	郭晓丽	(243)
致谢		(248)

认识自我,挑战挫折,丰富生活,健康心灵

华中科技大学 欧阳康

今天,我想和大家探讨一个问题,那就是“认识自我,挑战挫折,丰富生活,健康心灵”。我想作为一个成年人,或者作为一个当年的研究生、现在的大学教师来谈一下我们应当如何对待人生,尤其是如何对待人生当中遭遇的挑战,特别是挫折。

我自己注意到,所有的极端事件都是在某些特殊的挫折面前低了头,放弃了自身,这些挫折在外人看来,本来不大,应该说挺一挺就过去了,转念一想,可能就转忧为喜了,但是却有一些同学没有挺过来。这些极端事件给了我一个非常强烈的心理刺激:如何看待人生,如何看待大学,如何看待研究生,如何看待我们今天所处的社会和他人的。所以,我想这里面可能有很多问题,尤其是如何健康地活着,如何健康地学习。我觉得大家都在学习,健康的学习可能是快乐的,不健康的学习可能是痛苦的,我们应该去追寻一种健康的学习,让这样的学习成为我们生命中最值得珍惜、最有意义和最有成效的一个组成部分。

一、认识自我,感悟心灵

我们每一个人都有一颗充满着激情的心,而这是我们生命的全部主宰。大家知道,现在国际通行判断一个人生与死的标准是脑死亡。这个脑是否死亡,就在于他是否有意识,是否有自我这样一种关注,从这种意义上来讲,这种现实的、真实的、活动的心灵是一个人称之为人最重要的标志,而我们的机体可能都很健全,但是这个大脑死亡了,按照国外的惯例即可宣布为死亡,所以从这个意义上来说,心灵是一个人最宝贵的。大家知道,我们的器官几乎都可以移植,唯一不能移植的就是我们的大脑。过去讲“心之观则思”,现在看来,我们的心脏也是可以移植的,但是大脑是不可以移植的。

问题在于,我们都有心灵,我们都处在一种精神状态中,但是对心灵和精神的认识却非常缺乏,甚至往往充满着误读,在此,我想结合自身知识做几个判断。

第一个判断:心灵是汇集全部世界历史知识精华的最美丽的精神之花。

这实际上就是我们人类具有的一种精神。我们今天的心灵,包含着喜怒哀乐,这

是地球生命圈亿万年来长期进化发展的结果。这已经成为一种常识,不需要多讲。

第二个判断:心灵的健康是人最重要的健康,而心理的素质是人最重要的素质。

对第二个判断,大家一般不会反对,但是在日常生活中,我们往往只重视自己的身体健康。哪个地方疼不疼啊,哪个地方舒服不舒服啊,手脚灵便不灵便啊,等等,而心灵的健康却往往会被人忽视。正如体育运动是重要的,但是与体育运动相关联的,或者说通过体育运动要承载的恰恰是人的心灵健康,而这一点往往容易被我们所忽视。现在大家都知道素质教育非常重要,而在素质教育中人的心理素质变得格外重要,我想这一问题是需要我们去加深认识的,那么接下来我要提出一个问题:心灵如此重要,心灵的健康如此重要,为什么人们往往会忽视它呢?

第三个判断:心灵健康是人的健康之中最容易受到伤害,而又难以自知的部分。

我们每一个人每天都在感受我们的机体,如哪一天头晕,哪一天胃疼,哪一天手脚麻木,大家很快就会知道,当大家觉得这个问题很严重,不治疗不行的时候,会去医院接受治疗。但是当你关注你的机体状况的时候,我们的心灵健康被我们自知了吗?我们每天问过我们自己,我们的心灵有没有什么不正常的地方?我们经常反思过我们自身吗?我觉得如果我们这样来考察的话,我们心灵的健康就往往被人所忽略。正是因为它易于被人所忽略,而容易受到伤害。它要依托于我们的全部生命,依托于我们的全部物质能量而产生出某一些特殊的精神能量,而这种精神能量的产生需要积聚我们全部机体的可能性,以及我们心理的可能性。大家知道机体的可能性提供了,心理的可能性是否具备呢?心理的可能性包含着很多方面,包含我们的知识,包含我们的情感,包含我们的意志,包含我们最底层的一些直觉,甚至包含我们最基本的一些欲望。那么这些东西都会以各种方式支撑我们的心灵,而这些东西每一个方面都只是一个必要的条件,而不是充分的条件,只有当这所有的条件都具备得非常充分的时候,人才能够具有一个健康的心灵。而恰恰因为精神是高端的,它具有最强的可塑性,塑造的就是一个具有健全心理的人。而这个心理的健全实际上要通过多长的时间?如果我们要作为一个正常的人,一个机体的人,那么1~4岁就可以了,但是要成为一个成熟的人,如果说是以18岁成人作为一个标志,那就意味着我们要通过18年的学习,而学习意味着什么?意味着心灵世界向外部世界的开放,它要自觉和不自觉地从外部世界去吸纳各种信息,把它转化为自己内在的组成部分。而这些信息可能是健康的,也可能是不那么健康的,可能是让我们欢欣的,也可能是让我们悲伤的,并以多种方式进入我们的心灵世界。因此,心灵最重要的功能就在于与外部世界进行信息交换。而各种信息的进入,一方面恰恰成为人成长的必要信息的来源,另一方面也是引起人产生心灵困惑的一个原因,所以心灵问题是一个复杂的而且是深层的问题,正是由于它是这样高端的一种东西,我们在生理方面的问题会影响到我们的心灵,我们在情感方面的问题会影响到我们的心灵,我们在知识方面的问题会影响到我们的心灵,我们的成功会给我们的的心灵带来刺激,刺激过度会出问题,我们的悲伤或者我们的挫折与失败,也会给我们的的心灵带来问题,处理得好它会转化为积

极的因素，所以诸多的外部因素对于人的心灵到底是发生正面的、积极的作用，还是负面的、消极的作用，不是一概而论的，而是因人因事因情境而异的。这就是心灵的复杂性。对于心灵的复杂性，我们过去或许很少专门去做研究。我们研究心灵，一般是把它放在一个普世的范围以内来考察，而忽略了每一个人的心灵都可能有极强的个体差异性。造就这样一种个体差异性的是世间最神秘的东西，也是最宝贵的东西，这就是人类社会有最强的多样性。但是这样一种多样性，既会给人带来独特性，又会带来一个问题，那就是人与人之间的交流与沟通的问题。人与人之间的交流与沟通成为人的心灵世界赖以存在和发展的必要条件，所以章劲元老师指出，在我们的研究生和大学生中，感到最困难的是人际交往。这就是因为人的心灵世界只有在与他人和社会的交往中才能够真正地存活和发生作用。那么接下来大家会产生一个问题，既然容易受到伤害，为什么不尽快地去治疗它呢？

第四个判断：心理治疗比肌体治疗要复杂和困难得多，其根本原因就在于人的自觉和自知。

我们的大脑是用来感受我们的肌体和外部世界的，那么我们肌体的任何微小的变化都可能会很快通过我们的眼、耳、鼻、舌、身的触觉系统收集到我们的大脑，然后我们会处理我们肌体的各种状态，有经验的同志会知道头晕了、血压高了就要吃降压药，有经验的同志会知道头晕了、血糖高了要去注射胰岛素等。这些，我们已经形成一种治疗的习惯，形成一种常规性的动作，而且我们的心灵就是用来感知我们的肌体和外部世界的，十指连心，一根针刺到我们的手，我们就不能够集中注意力，马上会把注意力集中到手指尖上。只要有外部刺激，这些都会反映到我们的大脑，而问题在于当大脑出现了问题，当我们的心灵出现了问题，靠什么去感知它？这还要靠我们的心灵，所以肌体是要靠心灵去感知，而心灵也需要靠心灵去感知，那么一个病态的心灵能够感知到一个病态的心灵吗？我想这个问题就很值得研讨，就像我们如果牢牢地戴上一副有色眼镜，看到的所有的东西都会变形，但是你会以为你看到的都是真实的，所以人们总是会以自己的心灵本来就是健康的作为前提，然后去运用我们的心灵去观察外部世界，处理自身与世界的关系，而常常忘记我们的心灵是最容易受到伤害的，是经常处于波动之中的。医学研究表明，每个人一天的血压会有很多高的、低的周期性的起伏，我们的心灵在一天 24 小时中会有多少次变化吗？我们的心灵会根据每一个场景而发生喜、怒、哀、乐的变化吗？同样一个东西，有的人看着非常喜悦，有的人看着非常忧伤，何以至此？这就表明在我们的心灵内部，需要有一种自我的感知，但是这种自我的感知又往往是非常困难的，尤其是当我们的的大脑出现器质性病变的时候，它就相当于一个扭曲了的照相机镜头，只会照出扭曲的头像，即便是我们的大脑是健康的、正常的，如果我们的知识与我们的情感等（在哲学里把它称为是认知定式）出现问题，即便是一台完好无损的照相机，它也会通过扭曲的变焦镜头照出一个扭曲的世界，当你用这样一种不管是健康的肌体还是扭曲的镜子来看待自身的时候，应该说都无法做出正确的自我认识，所以往往是有问题的人从来不认为自己是

问题的，真正能够意识到自己有问题的人说明他机体的某一方面和他心灵的某一方面仍然有着正确的标准，他知道什么是对的。我们在考试的时候也会遇到这样一种情况，有的人考完以后兴高采烈地说他都做对了，结果发现得分很低，有的人可能下来以后郁郁寡欢，为什么我好多题没做，结果他得分很高，为什么？因为他心中的标准答案是正确的，他知道正确的标准答案，他知道怎样做，但他没有做出来。恰恰怕的是他自以为都做对了的题目反而做错了，而我们心灵出的问题就与这个非常相似，所以我觉得为什么心灵健康问题尤其值得我们去关注，就在于心灵的自知。这是一件非常困难的事情，我想这个不仅是对在座的诸位，也包括对我自己，我们能够做到对我们的心灵状态了如指掌吗？恐怕谁也不敢这样说，我们只能是在一个相对稳定的情况和感知状况下用心灵来处理外部事件，所以我们的心灵从来都是作为工具而没有成为目的，我们总是用心灵去处理各种事情，而没有把心灵本身作为一个对象来加以探究，我想这带来了很大的问题。

第五个判断：心灵的自我治疗，自我组织之道。

迄今为止人类在探索自然界方面有了很大的进展，最缺失的是人类的自我认识。我到国外去采访一些世界顶尖的哲学家，我问 21 世纪哲学最困惑的问题会是什么？包括当年被称为第一大哲学家的哈佛大学的克莱因，也包括其他好几位哲学家告诉我，21 世纪最有魅力也最难攻破的是认知科学，这个认知是人的认识，认知科学指向人的精神心理活动。我自己从硕士阶段开始就主攻认识论，到博士期间研究社会认识论，到现在为止博士毕业二十年，我带的几十个博士、硕士也都一直在研究这方面的问题，越研究越觉得这里的奥秘甚多，实际上，在这一方面我们还有太长的路要走，还有太多未知的世界要探寻，所以我就想到在雅典奥运会圣火升起的地方，在阿波罗太阳神庙上，当年的古希腊人就留下了这样的警言，神庙的门口刻写的是“认识你自己”，作为自己的你是什么？是作为一个健全心灵的人，在这样一种意义上，我想在座诸位通过我们的努力去引领全校的六万多名同学，更好地认识自我、感知心灵，这无疑是非常重要的。从这种意义上说，我愿意和大家一块去分享一张贺年卡：

“有一位花农告诉我，他说几乎所有的白花都很香，越是颜色艳丽的花越是缺少芬芳，人也是一样，越是朴素单纯的人越有内在的芳香。”大家看看这是什么花，真是非常的美，大家想想原因是什么，为什么会是这样的？我们来看看他的结论，他的结论是：人也是一样，越是朴素单纯的人，越有内在的芳香。我们的朴素就和我们纯洁的心灵一样！我想大家在这方面会有一些特别的感受。我们再看一个例子，有一位花农告诉我，夜来香其实白天也很香，但是很少有人闻得到。他的结论是：白天人的心境太浮躁，闻不到夜来香的香气。如果一个人白天的心也很沉静，就会发现夜来香、桂花、七里香，连酷热的中午也是香的。一个浮躁的心灵，它会忽略世界的美丽，它会误解世界，它会造成对世界的很多曲解。实际上，今天的世界，今天的我们都处在浮躁之中，浮躁给我们带来多大的损失，这是需要我们认真反思的。再看一个例子，有一位花农告诉我，清晨买莲花一定要挑那些盛开的。为什么？其实我自己也答

不好，大家想一想，我给大家十秒钟，然后来对一对答案，试图找几个答案出来，实际上，道理很简单、很质朴，只是我们常常觉得很精彩、很完美的结论，往往与现实生活有太大的距离，他的结论是：早上是莲花开放最好的时间，如果一朵莲花早上都不盛开，可能中午和晚上都不会盛开了。我们看人也是一样，人在年轻的时候没有志气，中年或晚年就更难有志气了。我想我们大家都是这样的，在我们成长的过程中，我自己感觉在我们3岁、5岁、7岁，乃至十几、二十来岁基本上就可以看出我们的一生，一个人在他最初20年里所受的教育和秉性在以后很难有实质上的改变。这就是我为什么要我们的本科生、硕士生、博士生一定要在写学士论文、硕士论文、博士论文的时候写出你们当前的最高水平，达到你们的极限，然后去超越。我认为博士以后，要再做到博士学位论文的水平是很难的，希望大家珍惜在研究生学习期间的机会。

再看一个例子，有一位花农告诉我，越是昂贵的花越容易凋谢。这是为什么，大家都知道这是昙花吧，我收到过介绍昙花的一个ppt，大概意思是，昙花一现一共也就两小时多一点，真是非常美丽，就那么短的时间，拍下了最精彩的镜头。结论是什么呢？他的结论是：那是为了要向买花的人说明，要珍惜青春呀，因为青春是最名贵的花，最容易凋谢。我们的青春一生能有几个？我想就只有一个，一闪即过，我们的大学期间、研究生期间、博士生期间正是最青春的时期，“恰同学少年”。我最近看到网络上和电视上在热评《恰同学少年》中演员们的青春年华，这段青春可谓是最可宝贵的，也是最具有创造力，最具有诗意的。

再看一个例子，有一位花农告诉我，每一株玫瑰都有刺，一不小心就会被刺伤。大家想一想，大家都喜欢玫瑰，也都收到过玫瑰，玫瑰的刺扎手怎么办？他的结论是：正如每一个人的性格中，都有你不能容忍的部分。爱护一朵玫瑰，并不是努力把它的刺根除，只能学习如何不被它的刺刺伤，还有，如何不让自己的刺刺伤心爱的人。我想这个道理非常简单，但是也非常深刻。宇宙间的万物蕴藏着奥秘，这些奥秘与我们的的心灵世界息息相关，只要我们认真地去观察和思考，都可以找到我们心灵的影子，找到我们行为的影子，找到我们价值追求的影子。这些话希望大家认真去思考，我想这也会带来特殊的启示吧！

二、挑战挫折，反思困惑

人生就是在不断的拼搏中走过来的，过去我们对人生的理解有一种自然主义的学说，大家知道在过去人生学说里最多的就是宿命论。什么时候生，什么时候死？生下来以后的状况如何？是出生在一个农夫家里还是出生在一个富豪家里，是出生在一个特殊有教养的家里还是出生在粗俗的家里，类似于“生死由命，富贵在天”。实际上，这是不对的，大家知道我们真正的命运掌握在自己的手中，在于通过人的自我创造而实现。人的生命作为一种高端的生命，与动物最大的区别就在于动物的生命主要靠先天的遗传。大家仔细想一想，越是低端的生命，刚刚出生的时候，它就越具有这个种群的全部特性，就像一个蚂蚁从卵里面孵出来，就会去生长一样，但是对于人

来说,由于他要经过前面讲到的 20 年的学习,如果人的寿命以 80 年为限,一个人要用 20 年来学习,然后用 40 年来工作,再用 20 年养老,学习时间占据了整个生命的 $\frac{1}{4}$,多么的可贵,正是从这样一种意义上说,人的生命的价值是通过人自身的活动来创造的,但是人在活动中间,他所具有的目的性,往往是不能实现的。什么叫挫折呢?挫折就是我们设定了一个目的,进行了努力的活动而不能得到满意的实现,这就叫挫折。我们每天都在设定活动,设定了一个活动按照具体的目标去行动,却往往事与愿违。恩格斯早就揭示了这样一种特殊的道理,他说,在人类社会中存在一种特殊的情况,就是意志的碰撞。你希望达到这样的目的,他也希望达到这样的目的,机会有限,你希望通过某种途径达到这样的目的,他也希望通过该条途径达到另外目的,而通道有限。你需要实现一个目标,他也需要实现一个目标,你需要这一种方法,他或许也需要这样一种方法,这个方法有限。在这样一种背景下我们往往会产生挫折感。

挫折如何转变为人生的财富?大家知道,挫折使人丧气,有的人在挫折面前选择了放弃,如何去应对挫折,我的看法是:我们要积极地挑战挫折。挫折来自于多种方面,可归纳为以下几大块。

第一,学业的困惑。作为大学生、硕士生和博士生,最大的挑战来自学业,这个挑战意味着我们是成功还是失败。学业的忧虑给我们带来了成就感或者是挫折感,那么在这样的一种背景下,如何更好地学习,这是大家都会感到非常困惑的问题。说老实话,为什么诸多的中学生来到大学会产生那么多的心理困惑,首先就是学习方式的转变,学习氛围的转变,学习和自我学习条件的转变,这样一种转变带来的困惑,这就是为什么大一、大二有如此多的心理困惑者。我想在学习方面,会面临多方面的挫折,挫折如何去应对,需要我们实现一种自觉,造成心理困惑最普遍的结果就是学习的懈怠,甚至会造成学习的恐惧。为什么我们要对上网有瘾的人特别关注,为什么对考试不及格、挂科的人要特别关注,实际上我想都会是他们衡量自我成就感的一个标志,学校方面的落后,在大学和研究生期间往往是必然出现的,华中科技大学的本科生来自全国各地,这 8500 名本科生我们把他们一个一个招录进来,可以说都称得上精英,能够考入华中科技大学的都是地方的尖子学生,据我们统计,在湖北 54 万考生中,只有前 6700 名才能够考进来,多少分之一?但是这一部分人进到华中科技大学来,马上就发现强手如林,这些同学在原来各自的班级或者年级都是名列前茅的,从高中到大学,学习方法变化了,学习环境也变化了,在这个强手如林的校园中,有人难免会产生学习的困惑,在高中名列前茅的进大学不知不觉就落到后面,即便在这样一个大学能保持良好势头的也会有很大的压力。尤其是“学在华科”绝不是一句空话,除需要每个人的努力,还需要足够的智慧。另外一方面,在学习方面追寻一种完满往往也会产生一种困惑。实际上我们有很多同学,和我谈过这样的心声,很难保持班级前三名,怎么也保持不了,非常痛苦,痛不欲生,我告诉他们前三名有那么重要吗?是重要,没有那么重要。学习的成绩重要,分数也重要,但是还有比它更重要的,那就是你的信心,就是你的恰当的自我定位。在学习这个问题上,说老实话,我自己

的博士生,每每进入博士论文阶段,就会给我发来短信,给我发来邮件,说已经到了难以坚持的地步,我就鼓励他们坚持一把,坚持一把就过来了,好的论文就写出来了,很多很成功的学生现在都是副教授、讲师了,还这样困难,我告诉他们,要想做一个好的博士论文,要做得你的身体一点毛病都没有,就做出来了,我是不太相信的,我在中国人民大学做博士,写了37万字的博士论文,写完了我就住院了,当然我们那个时候条件不行,37万字,我用复写纸把它复写了5遍,每一次要复写5本,然后送去给老师们看,工作量太大。现在,尽管学习条件好多了,但是学习压力、研究压力仍然非常大,所以我们的同学们,尤其是我们的硕士生,在两三年的时间要想完成好学业,一定要有一个好的心态,要有一个好的定位。第三个方面就是考试焦虑。应该说考上大学、考上研究生的人,都是身经百战的。但是往往在这样的过程中,强烈的竞争会产生考试焦虑。昨天我们的校长办公会议,又不得不做出了遗憾的决定,那就是要对我们的极个别学生做出处理,我这个地方用了一个概念,是失足选择,我能想象这样一些同学,在他们做这样一种选择之前,会有多么激烈的冲突。每一次大考以后,我都不得不签署一些文件出来,处理一些学生,我看着这些文件,心里面非常沉重,同学们写了非常诚恳的悔过书,早知如此,何必当初?何必做出这样一种错误的选择呢?宁可考试不及格,也不可冒险以身试法,在这个方面是一票否决的,这个里面可能有很多的侥幸心理,更多的是一种心理上的高度的不自信,面临学业的压力,如何做好走好,当然还有一些问题,比如说,高分战略与能力提升的问题。前面我谈到一些同学对分数的在意,我是能够理解的。因为我们今天除了分数以外还有一些因素,但是分数仍然是重要的因素,用于衡量一个学生的成就与水平,所以我们的保研还是要看分数,我们的高考还是要看分数,我们的复试还是要看分数,毕业还要大家打分数,但是我觉得最主要的还是大家能力的把握,说老实话,多少两三分,没有那么重要,能力提升才是根本,所以最后从学习的角度,我希望大家不浮躁、不焦虑,快乐地学习。学习应当是快乐的,马克思早就讲过,他说,人的内特性最重要的就在于它是自由的,自觉的活动,那么从自由、自觉中,能够发现自己的目标,就能够找到自己行动的方案,也就能够找到自己成功的要领,所以快乐的学习可以使我们走出焦虑的陷阱。

第二,情感方面的困惑。可以说我们的大学生,特别是硕士研究生,是情感困惑最为突出的时期。刚刚从中学到大学,家长一定是严令不许谈恋爱的。刚刚来大学的时候还看不清,还不知道该找谁呢。到了大三、大四的时候,要毕业了是不是要有一个出双入对的呢?到了研究生了还没有人喜欢我,是我的问题还是别人的问题呢?这个心理困惑一定会产生。当然,我们现在也有博士,所以产生了男人、女人、女博士的说法,我是非常不赞成的,我们现在的女博士都非常美丽,都非常健康。但是无论是社会上还是研究生自我,都会有一个自我认同的问题,情感方面的困惑是人最自然的困惑,因为男女之间的关系是人与人之间最自然的关系。马克思在1844年就给我们讲过这个问题。他甚至说,男女之间的关系可以看做是社会进步的尺度,所以人由于他生理的成熟,要有相应的情感的期盼,这个是完全正常的,不应该压抑,当然也不



应该放纵,所以我在这个地方提出四点建议。①敢于追求,让自己的情感得到释放。这不是一个非常羞于启齿的事情,所以我们现在看到各种鹊桥会,这对我们大学生好像是没有必要的,大学生身边多的是靓男美女啊。对当代大学生来说正常的情感追求、正常的情感释放是必要的,不应该去压抑他;我们不当回到中世纪,我们也不应当受当年中国传统文化的制约。②善于放弃。我们看到,有时候被人爱的痛苦,有时候单相思的痛苦,我们看过这方面诸多的案例,甚至导致极端事件的发生。这些事情离我们并不算太远,那么在这种情况下,我觉得,勇于追求是一种勇敢,善于放弃也是一种勇敢,大家要审时度势,这恰恰是对我们智慧的考验。大家知道,在整个西方哲学史上一直在讨论一个问题:是激情的理性还是理性的激情,实际上我以为恰当的理性建立在合适的激情基础之上。理性为激情引领方向,而激情使理性更富有效能。③懂得自尊。自尊是以尊重他人为前提的,实际上,在情感生活中,最大的、最重要的事情就是能够尊重对方。尊重对方就是尊重自我。尊重对方的选择才能使自己的情感建立在真正坚实的基础之上,才能够成就未来特殊的姻缘。所以我想这个自尊和自重啊,在我们的情感生活中是尤其值得倡导的。④勇于承担责任。大家可能都在追问一个问题,爱情是什么?爱情就是责任,爱就意味着准备为他付出,意味着承担责任,家庭的责任,父母的责任,社会的责任,所以我想在这一方面,一个有责任感的人才是真正懂得如何去处理好情感生活的人。

第三,疾病的问题。我给大家举一个身边的例子,2009年一位叫做孙小军的新同学,入学报到的时候我们发现他只有一条腿,当时学校决定送给他一辆电动车。由于他只有一条腿,行动不便,我们是不是可以让他不睡架子床,但是孙小军谢绝了学校要给他低床的待遇,他坚持用一条腿爬到高床上去,只用学校提供的电动车。他还被评为华中科技大学十大风云学子,最近我们的资助老师非常高兴地给我发来短信,在全国大学生获得资助的同学有一个征文比赛中,我们的孙小军同学获得了特等奖。三十号左右要到北京去领奖,我真是为他高兴,这几年的春节团圆饭,在百景园,我都见到了他。有的时候他就坐在我的身边,我又把他介绍给李校长。我想,在这样的一个情况面前,人们会做出的选择,是非常不一样的,怎样选择决定了生命发展的轨迹和道路。今天中午我在吃饭的时候看了《共同关注》:有一位十四岁的孩子得了先天性心脏病,家在农村,可以说家徒四壁,没有钱给他治病,这个孩子由于心脏病不能去上学,他的母亲非常焦虑,这个懂事的孩子知道他只能活到十八岁,于是他做出了一个重要决定,决定在死之前做一件让他妈妈能够为之而感到骄傲的事情,于是他提出他要捐献遗体,捐献眼角膜。他看到广州有一个人因为缺少眼角膜而失明,他恨不得活着的时候就捐献他的眼角膜。然后,全城的人来救助他,给他凑齐了做心脏手术的钱,拯救了他的生命,应该说正是他这样一种精神,一个十四岁孩子在面临死亡威胁的情况下,做出了这样一种选择感动了市民,感动了中国,他也获得了新生,我想人生面临的选择是多种多样的,尤其是在面临一些极度困难的问题的时候。这些问题实际上离我们不远,就在我们的身边。生理的问题之所以值得关注,在于它和我们的心

灵是密不可分的,是内在互动的。没有一个健全的体魄很难想象能够有一颗宁静的心灵,除非这一颗心灵格外坚强。我是非常佩服张海迪的,每一次看残疾人运动会,就会由衷地产生更多的崇敬,这些人在特殊的条件下,以特殊的毅力和意志谱写着他们的人生,从这个意义上说,我们有很多的问题是可以讨论的,我们这个地方列了几个小的问题,如性别的差异与心理的健康。男生、女生都会面临这样的问题。多次有人问到我,欧阳老师,听说女孩子不能学哲学,学不好哲学,有这样的吗?甚至有一个女生报了我的研究生,突然给我打来电话,我听说欧阳老师不招女学生。我说,没有这样的事情,我现在就有女学生,我当然不能为了证明这一点而招你,但是我一定不会因为性别问题而不招你。现在我的女学生也不少,我觉得在这个问题上,没有必要困惑,但是有时候会以各种方式出现在我们的周围。再一个就是抑郁症的问题,抑郁症在很多人看来是一个难以启齿的问题,抑郁症就跟我们得感冒一样,叫做“心灵感冒”。我们天天要面临感冒的困扰,那“抑郁症”也不是一个特别奇怪的事情,从这样一个角度来看,得抑郁症和得感冒、得伤风、得白血病没什么差别,而且它是完全可以治疗的,尽管治疗比较困难,而困难的程度是与你的意志和自觉性成反比的,抑郁症是完全可以我们通过我们心灵的自我调控加上药物的治疗来解决,这就是为什么我们把我们的医生请到心理咨询室。实际上,有时候,我们的思想工作是有用的、是有效的、是重要的,但并非万能的,它一定需要辅之以生理方面,抑郁症可能来自于遗传,也可能会来自于后天,抑郁症确实会导致极端事件,但是抑郁症也是可治的,不可怕的,所以我们要正确对待这个事情,我觉得以大张旗鼓的方式宣传这样一种情况,可能会使我们很多人放下包袱,轻松地对待我们的人生,所以从肌体健康的角度,我觉得最关键的是要有一个合理的、健康的生活方式。我们有很多同学喜欢熬夜,很多同学喜欢睡懒觉,我是真的希望大家,不要相信天才是靠熬夜熬出来的,真正的天才一定是在正常情况发挥出来的智慧。实际上你想想你的生命是一个周期,在周期中的每一时刻适合做什么它都有自然的生理的制约性,应该健康地去生活。所以我们对新生实行了“三早”,同学们有点意见,我们的辅导员是有点辛苦,但是实践证明,效果是好的。一个好的开端意味着美好的一天,一个好的体魄可能会支撑你去攻克任何学习及生活中的难关。

第四,交往的困惑。刚才我也谈到,人作为社会性的存在物,最重要的就是交往,如果一个人世间没有朋友,出了问题,或者喜悦或悲伤没有人倾诉,那就是一种可怕的孤独,而孤独是可以夺走人生命的,因为孤独违反了人性。人性是一定要与他人交往中得到展现和实现的,所以在这个意义上,我们觉得在交往中间,可能会有多种误区。第一种误区就是自卑,我出生农民,我来自农村,我能够和人家平起平坐吗?我的考分比别人低,我能够和高分的同学平起平坐吗?我这一次考试没有考好,我说话还能大声一点吗?等等。大家都会有这样的感觉,我自己也曾经有过这样的感觉,这种感觉不是某一些人会出现的,任何场合当你做这样一种比较的时候都会产生,在这样一种情况下,关键是要如何找到自信,当然,它的另外一极就是过度的自满。实

际上,飞扬跋扈,趾高气扬,这种情况在我们同学中间也不是没有,而且这一种人往往会受到他人的孤立,而变得格外的封闭,内心极度的自负与外在表现中极度的自卑,往往是两极,大家看到我们云南大学的马加爵同学恐怕就是一个特殊的典型。我的一位好朋友,他们的校长,就是因为这件事,而被降职,我跟我这位好朋友说,我说你真冤枉啊。他说,不冤啊!管理上不能说没有不能做得更好的地方。按照教育部李卫红副部长做的统计,大学生具有严重心理疾病的,大概在百分之零点三几。百分之零点三几,千分之三点几,万分之多少?我们学校该有多少?我们心理咨询老师该有多么重的任务?在这些学生中间有多少是非常严峻的?需要我们去关爱?在交往过程中我觉得有很多要素,但最重要的就是积极、真诚、开放。我还是主张同学之间的交往,遵循“君子之交淡如水”,真诚就好。越是那个哥们,越是那个要吃要喝啊,要抽烟啊,要上吧啊,要K歌啊,就越容易出问题啊。因为这样不可能长久,总有一个花钱的问题啊,总有一个先后的问题啊,总会产生一些心理落差的问题,所以我觉得在交往中间,尊重和自重同样重要。这样来处理同学之间的关系,就会变得异常的简单,我希望大家生活在一个友爱又非常简单的环境中,不用去揣测他那个“笑”是什么呀?看不懂呀,他说的这个话是什么意思啊?怎么听不清呢?实际上,大家都会觉得,在这样一种环境中生活,恐怕是非常不舒服的。

第五,关于专业与职业生涯。我们也看到有同学确实为学业,为专业,为未来的前途而放弃了自己的生命。在这种情况下,如何恰当地处理,很多同学可能都有这样的感觉,来到华中科技大学来对了,但专业没有选好,或者有的人会认为到华中科技大学念研究生念对了,但导师没有选好。会产生各种各样的问题,实际上,在我看来,这个世界之大可以容纳任何兴趣、任何才华。问题在于怎么去做,你做得如何,而不在于你做什么。所以每年我们在这个地方给我们的毕业生一个一个授学位的时候,我只要在场,都会叮嘱我们的同学,到社会上后,认真做你自己该做的事情,社会会做出恰当的评价与选择。我们现在的大学生和研究生,经常会面临这样的困惑,到底是先就业还是先择业?刚才我们的马处长告诉我,我们的研究生,尤其是某一些专业的研究生,目前为止,就业率还不高,令人操心。我在想,到底是无业可就还是有业不就?关键在于你的就业期待,你期待一个什么样的工作?是一个年薪十万的、八万的、五万的,还是一个能够实现自身价值,施展自我才华的。待遇当然也是要的,但是首选是什么?这里面的差异非常大。中共中央组织部做了一个决定,大家也许已经看到,从2008年开始,将在全国的大学生(包括研究生)中,每年选拔两万人,连续五年,一共十万人,到农村去当村官,这个事情作为一个正式的政策已经制定了,我们也有很多同学,以各种方式去支教,到西部去当教师,哲学系的谢永强,一个女生在农村的一个中学施展了自己的才华,她那天找我希望能够跟我读硕,我说我接受,能够吃这三年的苦,能够自愿在实践中接受这样的锻炼,你还会相信她对自己的未来没有足够的信心吗?实际上我想,我们只要勇敢地走进社会,你都会找到施展你自己长处和才华的场所。应该说国家为这样的人,也提供了非常好的待遇,甚至以后的公务员重

点也会从这些人中招收，希望他们能够下得去，留得住，干得好。我们在座的诸位，如果有兴趣，也会有这样一些机会，在我们面临自我的发展和社会需要之间的抉择时，可以做出正确选择。当然我不是说大家一定都要当村官才是正确的，而是说选择到社会最需要的地方，能够实现你的才华的地方，所以我们要避免两种情况，一个是急功近利，另一个是好高骛远。我们实际上只要能够脚踏实地，做好长远规划，我们就能够实现自我价值。

第六个是生命的困惑。这可能是最大的困惑，活着干什么？为什么要活？还要不要继续活？这对大家来说可能是些觉得很可笑的问题，还会有这样的？生命的价值与意义何在？这确实是需要我们认真思考的，活着的人不太会认真地思考生命的价值，往往当生命要离去的时候才会感到时间的短暂。正如很多同学说的，我读大三了，才觉得大学生活珍贵，真舍不得走啊。为什么？因为这一段时间最美好、最单纯，全力于学习，社会各方面给予足够的保障。当我们要创造生命价值的时候，更严肃的问题是，我们有没有放弃生命的权利？生命属于谁，在这个问题上，恐怕很多人会觉得生命是属于自己的，的确，生命是属于自己的，但它绝不仅仅属于自己，从某种意义上说，你生命的肌体是属于自己的，而肌体的社会功能是属于社会的，它的精神，它所可能做的创造是属于社会的，属于家人的。在这个问题上，我觉得恐怕要做更深层次的研讨和领悟，我非常赞赏最近一部电视剧——《士兵突击》。我在很多场合，都像“祥林嫂”一样讲着《士兵突击》里面的许三多，因为它确实打动了我。为什么？我做一个测试吧，在座看过这部电视剧的举一下手，恩，不错，有一半左右，还不够多，回去赶快找来看，越快越好，总共 28 集，不一定每集都那么盯着看，那会花很长时间，我其实也没有全部看完，我是非常偶然地看了 22 集，并一直把它看完了，然后我又补看了几集，现在在我的电脑里面，有全部 28 集的电子版。我的夫人看我对这部电视剧比较有兴趣，她说太难得了，给你买一个光盘吧，鼓励我继续往下看。剧中钢七连最重要的口号，也是《士兵突击》里面最重要的口号，就是六个字“不抛弃，不放弃”。“不抛弃”是指处理自身同他人的关系时，不抛弃任何东西。“不放弃”是指处理自身与自我的关系。有放弃的权利么？有抛弃的权利么？谁给你这个权利？我想在这个意义上，我们大家可以从社会的、家庭的、角色的各种角度来加以判断。我自己觉得在面对挫折的时候，最重要的就是要善于把挫折转换成人生的财富。有很多同学问我，欧阳老师，你现在已很有成就，是怎么走过来的？我说我是跌跌撞撞走过来的，是在挫折中走过来的。当我去插队的时候，我甚至就准备在那个地方成家立业了，当我去当工人的时候我就只想当工人，没有想着当干部，直到有一天恢复高考，考上大学读书的时候我也没有想到还要考研究生，我也只想着赶快把本科读好，一步一步不知不觉地走过来，这个过程中也有挫折，太多的挫折，我曾经长期入不了团，也长期入不了党，家庭出身不好，等等。关键就在于不能够放弃，没有权利放弃，你的生命不是只归属于你自己个人，所以就一步步这样走过来了。我想我们所有同学能够走到今天都一样，或者诸位老师都一样，我们都是跌跌撞撞走过来的。谁敢说谁就一帆风顺？我