



普  
华  
文  
化

# 在北大 读懂心理学

——北大学子心理学笔记

木雨〇著

用一只笔，记录在北大生活的点点滴滴  
影响一个人健康、幸福程度的主要因素是其对生活的控制感  
有些人用社会道德标准评价他人，有些人则坚守着自己的道德哲学  
我们都需要一套“心理仪式”，确保内心的平静



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 在北大 读懂心理学

——北大学子心理学笔记



木雨〇著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

在北大读懂心理学：北大学子心理学笔记 / 木雨著  
—北京：人民邮电出版社，2013.3  
ISBN 978-7-115-30914-3

I. ①在… II. ①木… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 016123 号

## 内 容 提 要

本书分为八章，包含人生危机处理、压力管理、情绪管理、人际交往、心理调节技巧、平常心、平衡理想与生活、人生心态八个主题。每章都围绕一个主题讲述七八个生动且真实的案例，向读者展示了众多北大学子在经历人生的悲欢离合、酸甜苦辣时的心路历程，讲解他们是如何调节心理状态、转变生活态度来获得一个平静、乐观的内心世界的。希望读者在阅读本书后，也能获得属于自己的心理调节方式，积极地面对人生。

本书适合所有想拥有积极人生态度的读者阅读。

## 在北大读懂心理学——北大学子心理学笔记

- ◆ 著 木 雨  
责任编辑 姜 珊
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：720×960 1/16  
印张：16 2013年3月第1版  
字数：150千字 2013年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-30914-3

定 价：32.00 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

Introduction

前言

## 静心品读人生哲学

书可以静静地品味，就像沿着一条平缓的河流不觉间进入一个幽静、唯美的世外仙境。生活也可以淡定地体验，就像一个超然物外的旁观者，静看人生的波澜起伏，不惊不扰。

如果有一本书，刚好写出了这样一种生活境界，或者说，有一本书，用一种耐人寻味的方式让我们淡定地懂得了生活，那么我会觉得静静地品味这本书是一种非常美的享受。

我非常希望能借着自己过去几年在北京大学心理学系求学时的所见所闻，用心理学的视角，成就这样一本可以让人耐心

品读的书，来揭示我们生活中的那些悲与喜、痛与乐；更希望读者能从中获得一种感悟，逐渐拥有处理生活问题的智慧或者成熟、积极的心态。

正是出于这种期望，我写作了这本书。

一直以来，北京大学对全国各地的年轻人来说，都是一所神圣的学府。在我进入北大之前，我也对其怀着某种神圣的、崇敬的心情。但是，当你融入北大之后，你会发现，北大的人和事，也脱离不了柴米油盐，也脱离不了闲言碎语……他们与我们一样，都生活在俗世中，七情六欲、人生百态，在这里同样被展现得淋漓尽致。

在他们身上，我可以看到或成熟或不成熟的生活态度及人生哲学。说到这个话题，读者可能会觉得有点飘忽。什么是人生哲学？什么是成熟的生活态度？这就要留给读者在阅读本书时去发现、去品味了。不过，我可以做点提示——

如果有一个人，无论你怎么对待他，怎么抨击他，他到头来还是笑呵呵的，而且从不放在心上，该做的事还是照做，该对你好还是对你好。你认为这样的人是什么样的人？

如果有一个人，在经历了重大的变故之后，仍然能够从容地生活，不急不躁，冷静地与你谈论这些事，你认为这样的人的内心又是怎样的？

所谓的生活态度和人生哲学，我认为其实就是一个人内心

的修炼，以及对世事的洞察。“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，“三人行必有我师”，在北大生活，与众多聪明人同行，了解他们与己、与人、与事的沟通与处理方式，我也逐渐有了自己对人生的感悟。

在写作这本书的时候，我的第一个目标就是通过人生危机处理、压力管理、情绪管理、人际交往、心理调节技巧、平常心、平衡理想与生活、人生心态这八个主题中真实的案例，把北大人为人处世的态度生动地展现出来。所以，你看到的这本书其实更像是一本北大人的故事集，这很可能是你对本书的第一印象。

我的第二个目标是希望在讲述北大人生活的同时，还能够将那些对人有益的心理知识融进来，以便让读者们能够有所收获。所以，你会发现在每一个故事之后，都有一部分内容专门讲解了相关的心理学知识。配合生活化的故事，这些知识已变得通俗易懂，它们也许会成为你真正理解“人心”的途径。我认为，我们读书不能仅仅是读故事，我们还应该从故事中知道点什么、学到点什么。在这本书中，我希望你可以从故事中学到实用的生活心理学，帮你获得对生活问题的洞见和适合的处理方式。

我的第三个目标是希望转变一种认知。一直以来，很多人都认为心理学非常神秘、很“玄”。我要通过这本书中每一个人的故事，让人们认识到，心理学既不是什么“玄学”，也不是什么神秘的“测心术”，心理学研究的根本是帮助我们了解

每一个人的内心“为什么这样想，为什么这样做”或者“怎么想、怎么做才能够让我们生活得更美好”。

书中很多故事的主人公都是学心理学的，他们要么是为人师者，要么是学有所成者，他们未必能够看到我们内心所想、测算我们的命运，但是他们能够适时地调节自己的心理状态、控制自己的情绪，更冷静、更淡定地处理自己的生活问题，或者偶尔也给别人一些建议。

因此，我认为心理学更重要的作用是修炼自己的身心，使自己活得更美好、更有价值。

另外，出于保护当事人隐私的考虑，书中的人名、专业、学院等个人信息都有所虚化，请读者切勿对号入座。

总体来看，这本书就是以北大人的生活为背景，细致入微地向读者展现了一幅个人生活的心理画卷，有人悲，有人喜，有人痛，有人乐……酸甜苦辣，人生百味。希望你在阅读后，能够从容应对人生中的喜怒哀乐，在繁华喧嚣的世界中保有自我，人生道路越走越宽。

**《在北大读懂心理学——北大学子心理学笔记》**  
**编读互动信息卡**

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

**哪些因素促使您购买本书（可多选）**

- |                                   |                               |                            |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="radio"/> 封面推荐    | <input type="radio"/> 书名   |
| <input type="radio"/> 作者及出版社      | <input type="radio"/> 封面设计及版式 | <input type="radio"/> 媒体书评 |
| <input type="radio"/> 前言          | <input type="radio"/> 内容      | <input type="radio"/> 价格   |
| <input type="radio"/> 其他（         |                               | ）                          |

**您最近三个月购买的其他经济管理类图书有**

- |      |   |      |   |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

**您还希望我们提供的服务有**

- |            |         |   |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 |   |
| 3. 新书信息    | 4. 其他（  | ） |

**请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息**

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市东城区龙潭路甲3号翔龙大厦218室  
北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67133495-104

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129872/67133495-818 邮件地址：hanjuan@puhuabook.com

媒体及活动联系电话：010-67129872-830 邮件地址：liujun@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）



第 1 章 天塌当被盖：面对人生的重大危机

1. 离了婚的“老帅哥” 4
2. 我不是你们想象中的陈世美 9
3. 阴影下的才女 14
4. 人到中年，我从零开始 18
5. 我硕士毕业后去云南隐居 22
6. 一个人老去 26

第 2 章 生活的真谛：保持平常人的平常心

1. 我的父亲是个地道的农民 32
2. 我从北大硕士毕业，月薪 4500 元 36
3. 我只骑车上班 41
4. 我是拥有两个博士学位的助理 44
5. 我现在工作不稳定、收入不稳定 47
6. 坚持每天跑 1 万米 50
7. 我住的地方很小，也很简陋 53

### 第 3 章 生命中能承受之重：压力管理

1. 我每天只睡 5 个小时 58
2. 学习、社团活动、吃喝玩乐都不误 62
3. 你们信不信，我养家也艰难 66
4. 现在是我老婆养着我 70
5. 写不出论文时，就去玩一会儿 74
6. 讨厌别人总关注我 77
7. 只能靠兼职来满足花销 82
8. 我受不了我爸的吹嘘了 86

### 第 4 章 学问与城府：人际交往的巧与拙

1. 我讨厌与别人共用办公室 92
2. 我与他观点不合 96
3. 寝室就是培养“社交家”的地方 100
4. 老师不喜欢我 104
5. 人见人爱的小精灵 108
6. 我的学生现在攻击我 112

## 第 5 章 掌控自己的喜怒哀乐:情绪管理

1. 曲老师的自嘲 118
2. 再郁闷,也不能耽误事 122
3. “进门之前,跺跺脚” 126
4. 遥远的爱情 130
5. 总是平静的“小大人” 136
6. 平静地表达愤怒 140
7. 出去走一圈,就好了 144
8. 化悲伤为力量 149

## 第 6 章 用两条腿走路:主业之外的心理调节

1. 30岁之前游完世界 156
2. 上得了讲台,下得了厨房 160
3. 不知疲倦的志愿者 164
4. 我会五门外语 168
5. 这个博士念烦了,我想再换一个 172
6. 读书会的快乐时光 177
7. 有运动,有激情 181

## 第 7 章 我为何而活：平衡内心与生活

1. 35 岁也不晚 188
2. 心留净土，脚踏实地 193
3. 我经常一个人看话剧 197
4. 快乐的保安 201
5. 接受不可摆脱的寂寞 205
6. 很享受柴米油盐的生活 209
7. 我喜欢咖啡，也喜欢大蒜 213

## 第 8 章 人在旅途：老师们的为人心态

1. 想当村姑的教授 220
2. 每年一次山地车旅行 225
3. 在大兴安岭的生活 228
4. 从黑龙江农村到北京，再到美国 232
5. 我实在是觉得花两万块买个皮草包，不划算 236
6. 从哈佛回来后，我更喜欢吃煎饼了 239

后记 是什么样的人就会做出什么样的学问 242

用一支笔，记录在北大生活的点点滴滴



## 第1章 天塌当被盖：面对人生的重大危机

---

都说北大人的脑袭聪明，但有着聪明头脑的他们，也不过是凡世之人，终究免不了要经历人生的种种生离死别、悲欢离合。但面对人生危机时，他们的眼神中往往多了一份淡然与坚定。

# 1. 离了婚的“老师哥”

在一般人看来，似乎心理学教授肯定懂得非常多的心理学知识，会把自己的生活处理得非常好，因为他们可能会一眼看穿别人在想什么。

这是关于心理学工作者诸多传说中典型的一个。

的确，他们是懂得很多人不懂的心理学知识，懂得什么叫“移情”、“反移情”，懂得精神分析学派产生的历史背景，懂得不同文化中的人不同的认知体系……但生活是另外一回事，人们不会因为学心理学就更幸运一些，就会受到命运之神的特别优待。

不同的可能是，他们对待生活中的各种挫折也好，问题也罢，态度也许与他人是不一样的。

## 课堂上的白教授

在初识白教授之前，我就已经知道他在法国获得过诸多学术奖项以及他的研究方向。他出生于20世纪60年代初，年轻时在工厂里当过车床工人，后来读了大学，接着出国深造，回国后进了北京大学当老师。

白教授给我的第一印象与想象中的不太一样。在课堂上，他看起来很严肃、一丝不苟。他的表情并不是我想象中的带着法国巴黎的浪漫情调的样子。好吧，是我对他的印象太刻板了。但他的穿着



非常整洁，黑色皮衣放在圆桌旁边的椅子上，黑色的高领毛衣把他灰白的头发衬得更白了。等学生们做完陈述后，他才会开口发言，不紧不慢，语调平缓、沉着。

一个穿着讲究、情绪平缓、表情严肃的中国男人，想必背后肯定有着一个会打理生活的女人吧？但是，我又想错了。后来，有学生告诉我，他前两个月离婚了，上高中的孩子跟着前妻，他自己住在北大校园内的房子里。上课时，他就骑自行车到教学楼。

他经常要出国参加各种各样的学术会议，一年到头，要穿梭于好几个国家。学术与学生占据了他几乎全部的时间与精力。他生病时，都是他带的硕士生陪他去看病。他的家布置得很整洁，房间虽小，书很多，但一点也不凌乱。

### 白教授的体悟

上课、下课，学术、学生，出国、回国，这就是他的生活节奏了。没有人知道他离婚的原因是什么，他从来不在公共场合提及自己的家庭生活、私事。他说的话，只与学术、社会事件相关。

但某课堂上，在讲到婚姻家庭与心理健康的问题时，他第一次提到了自己的感悟。

对于个人来说，特别是对于我们中国人来说，有一个家，是一件非常好的事情。但婚姻、家庭是作为一个社会事实存在着的，这是一种社会关系。而爱情更多的是内心的感受。所谓浪漫的爱情并不是自人类一出现就有的，浪漫的爱情与欧洲骑