

主 编 张景莹

副主编 山效华

成才

当代大学生心理问答

從這裏起步

教育科学出版社

成才从这里起步

当代大学生心理问答

主 编 张景莹

副主编 山效华

教育科学出版社

一九八九年五月 北京

成才从这里起步

——当代大学生心理问答——

中央教育行政学院 大学心理学专业委员会编

主编张景莹 副主编山效华

教育科学出版社出版（北京北三环中路46号）

新华书店北京发行所发行，各地新华书店经售

山东省安丘一中印刷厂印装

787×1092毫米1/32开 印张10.125 字数210,000

1989年5月第一版 1989年5月第一次印刷

印数0001—5000

ISBN 7—5041—0274—1/B·012

书号：7232.510 定价：3.30元

内 容 提 要

这是一本运用心理学的理论和方法指导大学生朋友解决自己存在的心理矛盾的有益读物。全书共七部分：一、适应环境；二、善于学习；三、友谊爱情；四、优化个性；五、人际关系；六、心理健康；七、走向社会。内容丰富，针对性强。所提出的问题来自大学生，又密切结合大学生的生活实际予以科学解答，体现了科学性与实用性相统一，知识性与趣味性相结合。适合各年级大学生，大学教师，思想教育工作者和管理干部阅读。

编者：中央教育行政学院、大学心理学专业委员会

封面设计：李平、魏武

出版：教育科学出版社（北京北三环中路46号）

发行：新华书店北京发行所、各地新华书店经售

印刷：山东省安丘一中印刷厂

前 言

正如世界是处于矛盾运动之中一样，人类的生活也充满着矛盾，在改革开放的年代，新旧体制更替的时期，尤其如此。人的心理作为人脑对客观现实的反映，自然不会风平浪静。处于蓬勃发展中的大学生正是在解决各种心理矛盾中走向成才，走向未来，走向成功之路。为了帮助大学生朋友能在科学的理论与方法的指导下，解决自身的心理矛盾，由中央教育行政学院和中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会组织编写了这本大学生心理问答。

这本书的特点，一是从大学生中来，到大学生中去。问题都是从大学生中提出来的，解答问题所用的经验材料也是来自于大学生，写出后又分别到大学生中征求意见加以修改，所以和大学生朋友的心是相通的，要求是一致的。二是科学性与实用性相统一。作者运用现代心理科学的理论，密切结合大学生的生活实际，对问题进行情理交融的分析。在编写人员方面，我们采取了心理学的理论工作者与各类高等院校有丰富实践经验的教育工作者相结合的办法，使理论知识与实际经验融为一体，保证科学性，增强实用性。三是针对性强，是大学生们的益友，教育工作者的助手。本书的开头部分是为新同学服务的，指导他们尽快地适应大学的学习与生活；中间几部分是为绝大多数中年级同学服务的，帮助这些朋友妥善地解决各种心理矛盾，保持心理健康，发展优良

个性；最后部分是为毕业班的朋友作好走向社会的心理准备服务的。根据征求意见的情况可以预料，大学生读后能解除心理上的迷惑，有利于成才；教育工作者读后有助于理解学生，从学生的心理出发使思想工作更加科学化。

本书由张景莹任主编，山效华任副主编，于鲁文、张婕、刘季升任编辑。参加执笔编写的有（按姓名笔划为序）：山效华、于鲁文（中央教育行政学院），马泽欣、王春田、岳森（石家庄铁道学院），王中越（南京中医学院），王昔琴、刘季升（青岛大学），江应中（南通纺织工学院），肖小波（中国人民大学），李世成、肖吾（东北财经大学），吴淑荣（清华大学），明国辉（西南政法学院），段志光（太原医学院），陆皓明（上海医科大学），张凤永（哈尔滨工业大学），张婕、张景莹（中央教育行政学院）。

在编写与出版过程中，广泛地参考了心理学的有关著作，选用了一些高等院校教育工作者的经验，得到中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会广大会员的帮助以及山东师范大学夜大学青岛分校和山东安丘县一中同志们的大力支持，在此一并表示衷心地感谢。

编 者

1989年2月于北京中央教育行政学院

目 录

一、适应环境

1. 大学是理想的“伊甸园”吗？
——一个老生说给新生的话 1
2. 未被“理想”大学录取时 5
3. 我从“独木桥”走来
——不适应大学的学习方式怎么办？ 9
4. 怎样尽快地独立生活？ 13
5. 刚入学感到孤独怎么办？ 18
6. 寻找您在新集体中的座标点
——怎样在集体中和谐地生活？ 23
7. 中学的优势丧失之后 27
8. 为什么学习不象中学那么有劲了？ 30
9. 如何确立自己的奋斗目标？ 35

二、善于学习

10. 柳暗花明又一村
——兴趣三题 40
11. 他为什么被淘汰？
——谈专业兴趣与业余兴趣的关系 49
12. “混”还有心理危害吗？ 52

13. 高分必然低能吗?
——谈知识、能力、分数的辩证关系 56
14. 人能达到过目不忘的境地吗?
——谈如何增强记忆力 60
15. “学而不思则罔”与“学而不思则殆”
——谈学习与思维的关系 64
16. 寻求成功的一大秘诀
——谈创造性思维的自我培养 69
17. 如何运用迁移规律促进学习? 73
18. “临阵磨枪”靠得住吗? 78
19. 该不该帮这个忙?
——考试作弊心理的分析 81

三、友谊、爱情

20. 情绪与情感 86
21. 怎样看待朋友之间出现的意见不一致? 90
22. 性格差异大的人能成为好朋友吗? 94
23. 男女同学之间怎样才能建立真诚的友谊? 97
24. 怎样克服在异性同学面前的窘迫感? 101
25. 如何摆正恋爱在大学生活中的位置? 104
26. 人不能“跪着”求爱
——谈怎样摆脱失恋的痛苦 108
27. 陷入单相思的困境怎么办? 112
28. 没有异性朋友就低人一等吗? 116

四、优化个性

29. 急脾气和慢性子

——谈什么是气质	120
30. 人上一百，形形色色	
——怎样了解人的性格	125
31. 性格对成才有影响吗？	129
32. 走过四季，走过自己	
——谈如何完善性格	133
33. 自我中心？自我意识	136
34. 怎样进行自我评价？	140
35. 怎样克服自卑感？	143
36. 连接“三分钟热”的妙方	
——谈自制力的培养	147
37. 能说“恶小而为之”、“善小而不为”无关紧要 吗？	151
38. 为什么“慎独”说起来容易做起来难？	154
39. 为什么许多事情总也做不到自己预想的程度？	158
40. 想当干部又怕当干部这种心理矛盾怎样解决？	163

五、人际关系

41. 增大你的“磁性”	
——谈吸引力的培养	167
42. 为什么与人交往要注意“心理互换”？	171
43. “逢人只说三分话，未可全抛一片心”是一种什 么心理？	176
44. 怎样才能取得别人的理解？	180
45. 消除误解有秘方吗？	184
46. 如何正确对待第一印象	187

47. 难中易与易中难	
——同宿舍的人难以相处吗？	189
48. 爱占小便宜为什么令人讨厌？	193
49. 随大流是一种什么心理？	196
50. 当不同意集体中多数人的意见时该怎么办？	200
51. 钱包的故事	204
52. 孤芳自赏有什么不好？	208

六、心理健康

53. 心理健康的标准是什么？	212
54. 心理因素能够致病吗？	218
55. 患了神经衰弱怎么办？	222
56. 遗精使人苦恼怎么办？	227
57. 手淫是一种可耻行为吗？	229
58. 天塌下来擎得起	
——如何正确对待挫折？	232
59. 如何才能消除压抑感？	237
60. 情绪渲泄还有学问吗？	241
61. 如何克服冷漠心理？	246
62. 怎样克服嫉妒心理？	250
63. 在集体场合胆怯、拘束怎么办？	254
64. 什么是心理咨询	258
65. 心病还须心药医	
——心理咨询能解决问题吗？	262
66. 什么是心理测验	266

七、走向社会

67. 如何确立自己的职业理想?	271
68. 为什么要注意培养职业心理品质?	275
69. 步入社会前应有哪些心理准备? ——一位毕业生来信的摘录	279
70. 竞争对大学生的心理影响	283
71. 对不包分配应有哪些心理准备?	287
72. 怎样推销自己?	291
73. 大学生未被录用怎么办?	295
74. 离别之时话深情	299
75. 事业与生活可以并举吗?	302
76. 从“倒楣”到“超水平”	306

一、适应环境

1. 大学是理想的伊甸园吗？

——一个老生说给新生的话

你兴高彩烈、风尘仆仆地跨进了大学的校门。你放下背包、行李，擦擦汗，然后再用毫不掩饰的欣喜目光打量这新奇的一切：乳白色的现代建筑在阳光下挺拔而夺目；墙上五光十色的舞会广告、专题讲座通知、论辩赛海报，还有那些一群群边吃早餐边匆匆赶去上课的老生……

欢迎你，新伙伴！为了你旅途的辛劳，也为了你新生活的开始。

开始！多么诱人的字眼，只有我们这种经历过那番苦斗的人才清楚她的含义是多么丰富，份量是何等凝重。在我们自己编写的辞典上，她既标志着梦想的实现，又意味着未来的希冀。为了她，我们牺牲了多少，我们忍受了多少！我们哭泣过，我们祈祷过。她终于来了，虽然步履蹒跚，但毕竟来了。我们当然应该象拥抱等待已久的老朋友一样紧紧地拥抱她。

我比你先来两年，自封“大哥”你不会介意吧？那好，咱们随便聊聊。

大学是不是理想的伊甸园？这个问题提得好。根据入学近三年的观察和亲身体验，我的回答是：既是又不是。

作为我们这一代成千上万青年朝夕神往的目标，大学无愧为一块圣洁的伊甸乐园。你我这部分人能住在里面不能说不幸运。与《圣经》描写的伊甸园相比，大学没有“清澈见底、有鱼有虾有水草”的比逊河和“珍珠、黄金、红玛瑙”，也没有“天使从高高的蓝天上飞下来，扑打着洁白的翅膀，又跳舞又唱歌，天上人间乐融融”的良辰美景，但是这里有蓝色的、浩瀚的海洋——知识的海洋——供我们尽情地遨游，这里有比珍珠、黄金、红玛瑙更宝贵的东西——我们的青春和理想。

你别笑。我不是酸发诗兴，这是实情。大学，作为高等学府，就一般情况而言，在培养人才的条件，诸如教学科研实力、基本建设投资、教学实验设备、图书资料信息、思想文化建设等各方面都有中学无法相比的优势。此外，由于给了学生许多自学时间，大学在培养一个人的创造性思维和自主自决能力方面提供了很好的条件。比如我，课上聚精会神地理解、思索，下课到阅览室去泡几个小时；到足球场去蹦达蹦达；听听音乐、美术讲座，参加在幽幽月光下的“英语角”对话；一边散步一边与同学讨论、争吵；周末跳跳舞、学学吉他……日子就这么一天天过去，自己也一天天充实和成熟起来。我们千辛万苦考进大学为了什么？为一个饭碗？抑或是为了名声好听？都不是的。我们来到这里的目只有一个：成才！我们深信：没有知识就没有生命的力量。既然

大学能够满足我们对知识的吮吸和对成才的渴求，那么她就勿庸置疑地是我们大学生的伊甸园。

然而，从另一种意义上讲，大学又不是伊甸园。说到这里，我眼前又浮现出我曾经亲眼见到的一幕。一群二年级男女围着印制精美的××大学的招生广告指指点点：

“嘿，真漂亮！”

“漂亮？上像片的东西哪一样不漂亮？今年不知道又有多少阶级兄弟给骗进来罗！”

“可不。我就是上了这玩艺儿的当。”

你看，他们失望了。因为一旦身临其境，原来笼罩大学的神圣光环就消失了，毫无遮挡地呈现在大学生面前的大学只是一幅“世俗凡景。”于是他们牢骚满腹，一副痛失乐园的样子。伊甸园在诗人和画家的笔下美丽得叫人无法相信，不管怎样，耶和華创造的伊甸园毕竟不是人间的乐园。即便是在人间，也不存在绝对的完美，因为“在绝对的完美之中，颇有多少不尽人情的成份，令人精神上、心灵上感到沮丧”（莫洛阿）。正是在这个意义上，我说大学不是伊甸园。用不了多久你就会切身感受到这一点的，或许你已经感受到了。比如说，你住的寝室很挤吧？七、八个人住十五、六平米，再摆两张桌子，自己的书啊什么的只好往床上摆了；你上阅览室得早点儿，否则就没有座位了；食堂伙食不好，缺水缺电，小摊小贩随意进出校园吆喝叫卖……这一切，和我们新同学想象中的大学是那么格格不入，他们实在不愿接受这个现实。即使有些人无可奈何地接受了物质条件较差的事实，他们还要面对另一个困惑，即精神上的困惑，亦即对大学人际关系的失望。以师生关系为例，新生普遍认

为大学师生关系较之中学时的师生关系，显得太淡漠：铃一响，上课；铃一响，下课，老师把讲义往胳膊下一夹就走。如果有一个老师上第一堂课时不自我介绍的话，许多学生到这门课结束也不会知道他姓什么。

关于大学物质条件差是勿庸讳言的。我以为，以我国的国力现状，目前指望通过国家增加大量教育投资是很困难的，只有随着国家经济的发展逐渐改善办学条件。在这个问题上我缺少发言权，但是关于大学师生关系我可以谈点看法。从现象上看，大学师生关系似乎不如中学师生关系那样密切，但从本质上看，前者却比后者更深刻、高级，而且具有现实必然性。到了大学，对学生的要求显然不同了，因为我们毕业后将要面对的不只是一个含情脉脉的世界。为了国家，也为了我们将来能尽快在社会上站住脚，除了专业知识，我们还需要从老师那里学会独立地对人生的严峻思索，学会严谨治学和对事业的追求。如果仍旧迷恋于时刻有个亲切的声音来关心和提醒自己，我们何时才能长大？就我亲身体会，大学老师对学生的爱是博大而深沉的。有时我倒想，我们当学生的在尊师方面究竟做得如何？

你读过《围城》吗？小说在描写人们那种厌倦爱情、婚姻，想冲出婚姻“死城”的微妙心境上入木三分。大学就是另外一种围城：校墙外多少双钦羡的眼睛，可校墙内的大学生却又常常感到有些莫名的茫然和失落，想突出来。仔细想来也不奇怪。

我们听说有一场非常精彩的电影，于是兴冲冲地赶去，却满脸沮丧地回来，抱怨说受骗了。其实那片子也许真的不坏，你之所以觉得受骗盖源于期望过高。岂止是电影，在生

活中我们就常常因为对事物期望过高而陷入深深的失望，期望愈高，失望愈甚。我随C市大学生夏令营第一次登庐山的情形就是这样。当时张瑜、郭凯敏主演的《庐山恋》已经公映，一想到就要亲临那如诗如画的胜地便兴奋得不能自己。登上庐山，劲头十足，一日遍游仙人洞、三叠泉、五老峰、龙首崖等名点，深夜摸黑赶回旅社。疲累不堪倒不打紧，当时的心情用“丧气”形容是再贴切不过了：什么全国名山，虚名而已。就说那仙人洞，不过百余平米，景色平平，哪如我家乡的最窄处仅容一人侧身而过，最宽处可容纳几千人的溶洞奇丽？同行的朋友们都颇有同感。其实庐山之美无可置疑，名山不似有些“名人”可以做假、吹捧而成，为何游人多有失望者？一则“不识庐山真面目，只缘身在此山中，”二则游人慕名而来，期望过高。

你不认为新生对大学的失望基于同样的道理吗？

大学究竟是不是理想的伊甸园这个问题由你自己去作结论。无论你作出什么样的结论，都不要忘记古希腊哲学家艾匹克蒂塔说过的这句话：“一个聪明的人并不会为他所缺少的感到悲哀，而是为他所拥有的感到欣喜。”

（明国辉）

2. 未被“理想”大学录取时……

晓明是某市一中的高材生，曾获全国某一届中学生物理竞赛省级赛区一等奖。他决心上名牌大学，考研究生，成一名高级科技人才。结果出乎意料，虽考了575分，却被一所

陌生的学校录取。他在日记中说：“接到通知书，真如晴空霹雳，禁不住无声哭泣。初到学校，处处使我感到失望，就象受骗上当、吃了大亏一样，心里乱糟糟的不知所措。渐渐地感到心寒，有时暗中怨恨学校，认为就是它害了自己……”

未被理想的大学录取，自己的愿望没实现，必然在心理上产生各种各样的反应，委屈感便是其中之一。为什么会产生委屈感呢？

所谓委屈感是指人们受到不该有的指责和不公平的待遇而产生的痛苦、不平之情感。由于个性不同，有的人继而还会产生有一定指向的怨恨情绪。高考前，晓明对自己有个基本的自我评价，据此认为应该上一流院校，至少也该上某些自认为比较理想的院校。这是正常的择优心理，也代表了他的价值取向。但当他把实际录取的院校的地位和知名度与认为自己应该上的那几个院校相比较后，便觉得“屈了我的才”。另外，入学前往往把大学想象得十分美好，是“充满五彩光环的神圣殿堂”。这种求全心理与现实出现的反差，使他感到受到了不公正的待遇，产生委屈感。继而又迁怒于学校，“觉得事事不如意，处处不顺眼。我不敢相信，这也算重点大学？！”

有类似晓明同学这种情绪的新生远不止一个，有的因此而影响了学生的进步乃至身心健康。当然，从感情上说这种心情完全可以理解，但是事实上它确实无益甚而有害。那么怎样进行自我调节，正确地面对现实呢？

首先，您应该看到：并非未被“理想”的大学录取的新同学都必然产生委屈感。其原因：一是他们有较充分的心理