

普通高等教育素质教育"十二五"规划教材

大学生心理健康教育

——走出纠结

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

罗 红 著



四川大学出版社

普通高等教育素质教育"十二五"规划教材

大学生 心理健康教育

——走出纠结

DAXUESHENG XINLI
JIANKANG JIAOYU

罗红 著



四川大学出版社

责任编辑:梁 胜
责任校对:王 锋
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育:走出纠结 / 罗红著. —
成都:四川大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5614-5405-3

I. ①大… II. ①罗… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162540 号

书名 大学生心理健康教育
——走出纠结

著 者 罗 红
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-5405-3
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 12
字 数 248 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价 24.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

序

高举爱和信心的利剑

罗红将这本书的书稿交到我的手中，请我为这本书作序。客观的工作忙碌和主观的个性懒散使我对写序的事一拖再拖，我甚至有想推掉这份差事的想法。无奈之下，利用3个工作日看完全书，突然觉得为这本书作序是一件荣光的事。原因很简单，因为此书写得确实好，内容丰富到一种令人惊叹的地步。

7年前，罗红跟我学习咨询心理学和医学心理学。那时，她给我最深的印象是思想活跃、善于进取，比较相信精神分析理论。我看到她的优势，同时也看到她的问题。于是乎，我便有针对性地引导她关注心理学当中的整体观，尤其是引导她关注、认识人的心理问题产生的另一个系统——复杂而神秘的神经系统。

说实话，对任何一个人来说，从一种理论的偏好转入另一种全新的理论都是一件难事，甚至是一种痛苦的事。我相信罗红一定经历过这种痛苦。可喜的是，她完成了这一重大和意义深远的转变：她不再拘泥于用单一的眼光和单一的理论去看待和解释人的心理问题，她建立起了“整体观”，已经完全能够用更系统的观点看待人类心理问题产生的根源，也逐渐掌握了用整体手段解决人心理问题的方法和策略。这是了不起的一个转变，不仅是她心理治疗取向的转变，也是她人的转变。我们通过这本书可以清楚地看到她这个非凡改变的痕迹。

这本书主要谈论和探讨大学生心理健康问题，重点是引导大学生如何走出心理“纠结”。作者不仅从不同心理治疗理论剖析了大学生常见心理问题形成的原因，还从神经科学、中医学、哲学、社会学、宗教信仰等更广阔的理论及知识层面探讨了大学生心理问题的成因与解决思路。如果要我作一个概括，我只能说缺乏爱和真正的信心是绝大多数心理问题形成的主因，同样的道理，爱和真正的信心有时是解决绝大多数心理问题最好的良药。“纠结”就是纠缠不清，剪不断理还乱，是问题积累成堆，是个人心智在现实生活的困难面前被牢牢困住。那么，很多人为什么会让问题越积越多呢？为什么会被生活难题牢牢困住呢？其中的主因是他们没有形成真正的爱的能力，也没有形成真正的信心。爱的能力是一种稳固的心理品质，也是人最高级的心理品质，如果没有形成真正的爱的能力，我们会堕入到自恋的泥潭。而这一点往往被各派心理学家看成是导致心理疾病的主因。那么，到底什么是爱呢？爱的本质是利他性的，是为了他人的幸福自己可以忍受不幸的精神，是我死你活的巨大的牺牲精神，是对他人生命无微不至的关心，

是无条件地持久地对他人给予和奉献。可以说，爱的这些基本属性和本质特征在当代大学生中间不是被广泛承认与接受，而是被大大忽略和漠视的。正因为这样，心理问题在当代大学生中间几乎成了流行病，阻碍着不少大学生人格的发展，甚至导致他们人生的失败。因为这一理由，当代大学生应该好好反思自己爱的水平，反思自己在爱的发展方面的亏欠，继而下大决心好好发展自己爱的水平以及整个人格。唯有这样，中国当代大学生的心灵才会有出路。爱可以放大人的精神视野，可以让人在最广博的精神领域看待自己、他人以及这个世界所发生的一切事；爱还可以帮助人战胜恐惧，战胜自我缺点。正如西方世界的一句箴言所说的那样：“谁在爱中行走，谁必不会跌倒。”

导致当代大学生容易出现心理问题的另一个原因是当代大学生普遍存在的信心危机。什么是信心呢？一位伟大人物的箴言说得好：“信心是未见之事的确据，是所望之事的实底。”信心不是外在条件满足之后产生的结果，也不是对别人奖赏的自然反应，更不是个人欲望满足之后产生的心理体验；信心是用心灵的眼睛对真理的永恒凝视，是对真理的确定和持守，是个人欲望和意志在真理面前的主动顺服，是系统化了的稳固不变的积极向上的内在动力。那么，当代大学生是怎样丢掉信心的呢？原因很简单，因为他们一直在逃避困难，他们当中绝大多数人的父母也剥夺了他们经历苦难的机会和权利。所以，建立信心也必须从经历苦难和不断地战胜困难开始。人生若大海，无日不风浪。若迎着风浪前行，就能使信心得到成长，就能让信心不断坚固，就能直面惨淡的人生，面对狂风巨浪。如果逃避人生发展过程的种种难题，就会使信心的小苗夭折，死亡。生活已经清楚地告诉我们，谁越是有稳固恒久的信心，谁就越不易被困难困住，谁就越少人生的种种纠结。

这本书在有关爱的成长和信心的建立方面论述得很多，也很生动，我也不必在此赘述。只要读者带着对知识和经验虔敬的心去仔细阅读本书每一章的内容，相信读者一定能理解到爱和信心在战胜心理问题上的奇妙作用与巨大力量。

王国荣博士

我国著名心理咨询与治疗专家、整体心理疗法的创立者

前言

“我好纠结”，“我纠结得很”……仿佛一瞬间，“纠结”一词被人们高度认同，风行大地一样地流行开了。想不通叫“纠结”，事情多叫“纠结”，难度大叫“纠结”，孤独的感觉也“纠结”，难以表达的情愫叫“纠结”，“纠结”成了描述人们心中复杂感受最中意的词汇。小学生会为不被同学喜欢而“纠结”，中学生会为青春期的不安“纠结”，大学生会为学习、爱情、婚姻、生活前景“纠结”，成年人会为家庭、事业、感情“纠结”，老年人会为身体健康、疾病、衰老“纠结”，我们发现，原来纠结伴随着生命的全部过程！

纠结是什么？是难以化解内心冲突的苦恼心态。（当然，人们幽默调侃时说的“纠结”除外）我是一个大学的心理老师，我还负责着成都信息工程学院大学生网络心理咨询的工作。我的主要工作是通过面谈或者网络交流，了解求助的大学生们心中的烦扰，帮他们化解内心的“纠结”。根据多年工作的经验，我把他们形形色色的纠结归为“一般性纠结”和“深度纠结”两类。“一般性纠结”是所有的大学生在某些时候都可能遇到的“纠结”，正如我在第一部中所列举的“大学生内心纠结面面观”所呈现的诸多例子。而第一部中“深度纠结”却只是少数学生才会出现的“心理疾病”状态，它是“常见纠结”长期淤积于心的后果，是内心“纠结”冰山的顶峰。

多年来，我为成百上千的大学生做过心理咨询，积累了丰富宝贵的素材。我希望通过对这些资料进行整理，写出一本贴近当代大学生生活的读物，让他们通过阅读本书能更多地了解自己的心理状态，获得让自己走出“纠结”保持阳光心态的思路和方法；懂得通过自助化解“纠结”，铲除产生心理疾病的土壤；懂得必要时寻找最佳的心理帮助资源求助，解决心理问题，走出“纠结”的困境；更进一步懂得提升自己的亲和力和助人能力，服务于更多的同伴，帮助更多的人化解心中的“纠结”。为此，本书以“走出纠结”为线索，分为六部来编排。

第一部：“几多纠结在心头”，呈现当今大学生面临的各种复杂的内心矛盾和纠结状态。

第二部：“解读心理疾病（深度纠结）的成因”，介绍当今一些心理疾病形成的不同解释，重点介绍一些通俗易懂，贴近大学生生活和知识结构的解释。

第三部：“自助——走出心理纠结的梦魇”，系统介绍走出纠结的自助途径，也是本书最核心的部分。

第四部：“求助——开放你的心灵”，重点呈现求助心理专业人士的互动案例，同时也推介了中医治疗和大脑神经核医学诊治方面的求助资源。

第五部：“助人——提高人际沟通能力”，提供助人的理念和策略，帮助读者对己能够提升亲和力，对人能够提升助人能力。

第六部：“心语如歌——互助的足迹”，呈现大学生互助的实例，感受大学生同辈互助的魅力。

目 录

第一部 几多纠结在心头	(1)
心有千千结——当代大学生内心纠结面面观	(1)
情感的纠结	(1)
成长的纠结	(4)
找不到方向的纠结	(14)
学习压力的纠结	(17)
“哲人”的纠结	(18)
青春的悸动	(20)
深度纠结	(23)
奇怪的心理疾病	(24)
第二部 解读心理纠结(深度纠结)的成因	(29)
什么是心理?	(29)
感知觉	(29)
观念	(30)
思考	(30)
情绪	(30)
想像	(31)
兴趣	(32)
信仰	(32)
心理世界——一个“真实”的世界	(33)
对世界的主观看法	(33)
心灵的意象	(35)
为何会形成心理疾病	(37)
“建构”说	(38)
“非理性观念”说——ABC 理论	(40)
“消极意象”说	(41)
钟友斌的“幼稚恐惧”说	(42)

“片面发展”说	(43)
“缺乏积极关注”说	(44)
“习得性无助”说	(46)
中医“阴阳失调”说	(46)
“大脑神经功能损伤”说	(47)
第三部 自助——走出心理纠结的梦魇	(50)
让灵性成长	(50)
和精神大师做朋友	(51)
认识宇宙最高的道德律法	(53)
培养从容的品质	(59)
从容是道法自然	(60)
从容是顺变	(60)
从容是耐心等待	(61)
从容是水性	(63)
培养社会兴趣	(63)
为何公交车上的人都不挨着我坐?	(65)
保护心理的物质基础——大脑	(67)
健康的大脑是健康心理的物质保障	(67)
均衡用脑	(70)
远离不良生活习惯,保护大脑功能	(70)
解除心中的魔咒	(73)
给“内向”而失望者的解咒语——内向是深沉和稳重的代名词	(73)
失眠悲观者的解咒语——顺其自然	(77)
完美主义者的解咒语——不完美的人才最有魅力	(78)
“自信不多”者的解咒语——自信只是皇帝的新衣	(79)
“走投无路”者的解咒语——车行山前必有路	(80)
因患上心理疾病而悲观者的解咒语——感谢上天赐一个自我认识的机会	(81)
学一点调心术	(84)
放松	(84)
积极暗示	(85)
改变心中消极的图像	(86)
幽默自嘲	(89)
第四部 求助——开放你的心灵	(90)
求助的顾虑	(91)

对方值得信任吗?	(91)
求助会泄漏我的秘密吗?	(92)
对方是一个自作聪明、好为人师的人吗?	(92)
对方会把自己当做“病人”看待吗?	(93)
可以求助的专业资源	(93)
求助心理专业人士	(93)
伸出你的手 伸出我的手	(94)
我的心被瞬间击碎了!	(94)
我患了强迫症该咋个办?	(96)
男人的苦恼	(102)
悄悄话	(103)
无法言说的心痛——同性恋	(104)
进退两难——三角恋	(107)
有女生坐在身边我就脸红	(108)
舍不得我的学生身份	(110)
我该选择哪一个?	(111)
我该如何面对这段感情?	(113)
求助中医专家	(115)
求助大脑神经核医学诊治专家	(117)
第五部 助人——提高人际沟通能力	(122)
提高亲和力的三大高招	(123)
高招之一 建立信任感	(123)
高招之二 跟随“复述”	(130)
高招之三 谈论对方优点	(131)
让你受欢迎的三大倾听技巧	(135)
技巧之一 澄清——关心对方的话题	(136)
技巧之二 换位思考,描述对方的感受	(137)
技巧之三 归纳对方的要点	(141)
助人化解心结的三大要点	(143)
第一要点 提出一个好的问题	(144)
第二要点 提供新的角度或眼光	(146)
第三要点 探讨可供选择的所有观点和策略	(148)
第六部 心语如歌——互助的足迹	(151)
动漫之恋——助人者陈帅 化名“王桥”	(152)

距离的担忧——助人者齐兰 化名“漆兰”	(157)
我很受伤——助人者黄铭 化名“先行者”	(160)
烦躁得很——助人者汪海燕 化名“海燕姐姐”	(161)
留不住的感情——助人者刘启霞 化名“刘姐”	(163)
自卑 抑郁 还矛盾——助人者张辰铭 化名张哲	(168)
心情很压抑,情绪很糟糕——助人者杨小漪 化名“涟漪”	(171)
让我掉泪的事——助人者杜玉霞 化名“杜姐”	(174)
课程太难学不懂——助人者李文情 化名“文琴”	(176)
爱永恒吗?——助人者刘鹃 化名“鸽子”	(177)
后 记	(181)

第一部 几多纠结在心头

心有千千结——当代大学生内心纠结面面观

成都信息工程学院《心灵之约》的卷首语是：“生命中有电闪雷鸣的惊骇，也有蛙声虫鸣的和祥，有严寒酷暑的煎熬，也有春花秋月的怡人。我们所经历的一切：得意和失意、成功和挫折、欢乐和痛苦、焦躁和宁静，都是生命赠与我们的丰富体验、宝贵财富。就像夜晚过去就是白天、沙漠尽头是绿洲一样，我们不管处于何种境地，不过是一段总会过去的体验，一段不再重复的经历。”年轻的学子们正是用他们的语言，述说着他们生命中曾经的潮起潮落——艰难成长的故事。在这一部分中，让我们走近那些莘莘学子，看看他们阳光下面的阴影、笑脸背后的眼泪，感受他们年轻心灵所经历过的风风雨雨。

情感的纠结

恋爱，青春生命的主旋律。男孩在恋爱中成熟，女生在恋爱中丰满，这是对情感的陶冶和煎熬，是一种甜蜜和苦恼交错的体验。大学阶段也是青年们情感充分发展的阶段，他们将要走向社会，步入婚姻，怎样和与自己不相同的另一半相处，如何处理亲人和朋友之间的关系，是他们在大学生活中需要自己学习的重要课程之一。爱情、友情、亲情，并非总是那么温馨和如意，常常让学子们好奇、伤神、苦恼，提出疑问和叹息。

●爱情

“爱，永恒？”

“被女孩甩了，没动力了，心情垮了。”

“考研在即，却突然遇到感情问题不能自拔。”

“怎么面对一场才开始的异地恋？”

“郁闷啊！我喜欢的人不喜欢我，我不喜欢的人却喜欢我，我该怎么办？”

“我喜欢上一个并不喜欢我的女孩子，并且不能自拔！而且因为这个我变得越发的颓废，学又学不进去，我该怎么办啊？”

“感情好复杂!”

“校园里有真正的爱情吗?为什么我见到的都是虚情假意呢?”

在《心灵之约》的留言板上,每天都有人在悄悄地诉说着对爱情的好奇、向往、怀疑,在感受恋爱的甜酸苦辣。在生命的恋爱季节,涌动的心潮、萌动的爱,谁又能超越爱情这个永恒的主题呢?这个时候,他们的感情变得细腻而敏感,挫折感时时折磨着他们的心。

“我们的英语老师既年轻又漂亮,我对她很有好感!总是盼望着英语课早点到来,总是时不时地看着她发呆,我知道这样不好也不会有结果,可我就是忍不住啊!”

“有了爱情是不是就使人沉沦?我变得不像自己。为了爱情丢弃了一切,自甘堕落,心里好痛苦,不知道该怎么办,好像无法自拔了一样!浑浑噩噩地过着每一天,快乐而痛苦,我该怎么办?”

“追求女孩子没有成功过,付出太多,却从没有得到回报。心中不平,有时带点愤怒。我知道自己不高大,不帅气,又没有钱。现在自己还是想得到爱情,但是心里又不相信感情,也没有心情再像个傻瓜一样去付出一切。迷茫……甚至有时开始儿戏,真不知道是这样的结果!”

●友情

“千里难寻,是朋友,朋友多了路好走。”80后和90后的一代独生子女,是没有玩伴同他们一起长大的一代人,他们寻找着、盼望着人和人的亲密,寻找着理想中的友情。但是,失望、孤独感却不时缠绕着他们。

“自从来到这所学校,我就觉得好失望啊!只记得自己曾经幻想过大学的美好样子。而如今,心完全变冷了。老师说在大学里会交上知心的朋友,但现实真的好残酷。朋友没有找到知心的,反而遇到一群怪人,而且是不愿意接受意见的人,纵然他们是错的。我觉得和他们相处好累啊!四年后我真的不敢想像我会变成什么样子。如今我唯一能做的只能是沉默——在沉默中生存吧!自己本来就是敏感的人,却还要承受无边的苦闷。谁能帮助我呢?你能吗?”

“我把一个人当做很好很好的朋友,却发现我们之间有很大的差异,思维、处事方法上都迥然不同。我相信不同类型的人也可以成为好朋友,可我和她之间却是我能理解她,她却始终都不能理解我。无论我做什么,她总是会朝着反方向去理解。她这样让我怀疑我们到底是不是朋友,我想把这份友谊珍藏下去,可我发现我越是珍惜,她越不看重。这样的友谊让我觉得很累,不知道该如何是好,也不知道这份友谊是否属于我。我该继续下去还是就此打住?”

“如果当你真心对待一个人,可是偶然中你却发现她一直都是在利用你,你只是她快乐时的玩伴,只是她高兴时的‘朋友’,她从来都没把你当做朋友

来看待，更别说在你想哭的时候借你肩膀让你依靠了。这个时候你该如何去面对，是要和她决裂？是要和她继续保持这种不是友情的友情？还是要用你的真心去打动她？

感觉很迷茫，一直以来我都是相信这个世界上还是存在着友情的，可是却慢慢地对友情这个词感觉有点陌生，甚至对这个词没了概念，不知道什么才是友情……”

“知道是自己的缘故，才使得我很难真心地和别人相处，可是我却一点也不想改变自己，不知道为什么。虽然我心里还是渴望能交到知心朋友，但我总是觉得在这个世界上只能相信自己，也不能把自己的想法全部告诉别人。也许我是害怕会被欺骗或者是伤害吧！所以会经常地感到孤独和无助，应该怎么办才能让自己走出来呢？”

● 亲情

亲情，是人间最深厚的感情，这些孩子却在亲情面前战栗。这一行行的留言，像一行行泪水，漫过读者的心灵，让我们心灵震颤、哀伤。

“我爸妈又打架了，在闹着离婚。我不希望他们就这样离婚。昨天晚上妈妈打电话来，爸爸又有了另外一个女人，我当时感觉似乎自己在做梦，我的脑子里一遍又一遍地重现妈妈对我的哭诉，我不明白一个完整的家怎么会变成这样。现在的我很无奈，也真的好难过，不知道该怎么办了。而且我现在的学习很紧张，可我没有心情来学习。我好累，可又不知道向谁说一下自己的苦恼。老师，能帮帮我吗？”

“总觉得自己像个小孩，不懂得怎么关心家人，不晓得如何与家人相处。每次打电话他们就只关心我的学习，我都不知道要给他们说些什么。每次见同学给家人打电话都很开心的样子，我就会感伤。”

“我从小生活在单亲家庭，因为父母离婚，我就过着那种在妈妈那里住一段时间，然后又到爸爸那边住一段时间的生活。高中毕业后，妈妈就让我收拾东西去了爸爸那里。我从小就学会了如何察言观色，不会说出我真实的想法，我被当成了他们婚姻的牺牲品，妈妈对我歇斯底里的打骂给我留下了深刻的记忆。直到现在，我还经常做同一个噩梦，大概情景就是早上要上学，我在洗手池旁洗脸，妈妈在我身后拿着毛巾勒着我的脖子，想要勒死我，然后自己被惊醒。”

“家庭的不幸对我影响很大，我一直觉得自己欠父亲很多。我想努力学习，现在大二了，别的同学买电脑，买新手机、MP4什么的，我从没向父亲要过，在父亲面前，我永远都是微笑地说我很好，从来都是报喜不报忧的，我尽可能地降低自己对物质方面的需要，我知道父亲不容易。可是只有我知道我过得并

不快乐，也很无助，我怕如果我做得不好，父亲会像我母亲一样不要我了。我觉得没人可以相信，我变得特别焦虑和压抑，一焦虑就暴饮暴食，我觉得我快崩溃了。

我知道这也许是一种缺乏安全感的表现，可是别人都说安全感是自己给的，我该怎么办？”

成长的纠结

年轻的大学生们，都在经历着这样的成长之痛：很多人在家还是父母的心肝宝贝，被父母长辈倍加呵护的高中生，跨进大学校门，猛然间发现，那是一个未知的世界，一切都是那么陌生，一切都那么不同。要独立面对生活和学习，独立面对陌生的世界。人际关系、学习、融入社会，方方面面都是艰难的挑战，他们稚嫩的肩膀必须去承担。不管他们内心感觉是否长大，老师、同学以及社会已不再把他们当做需要小心呵护的孩子，他们突然要以一个成年人的姿态面对各种挑战。他们还需要不断地调整，去适应，去面对成长这个坎儿。这个落差到底有多大，只有他们自己感受最深：孤独、怀旧、惆怅、自卑、人际交往，都成了他们内心纠结、郁闷烦恼的源泉。

●孤独

孤独，是今天大学生使用频率很高的词汇，勾画出了他们忧伤的心情。

“开朗只是我给别人的表象，我的内心真的很痛苦的。我觉得自己一直是一个局外人，不能融入群体，我该怎么办？”

“为什么我总是感到孤独，觉得什么都很无趣？为什么我的世界是这样子的？为什么我要把那些东西看得那么清楚？”

“来了一年了，我怎么觉得和这个大学还是格格不入呢，在我眼中全都是我看不惯的事物？我只不过是想做自己认为对的事，为什么要让我这么孤独，这么辛苦？”

“我不愿这样堕落，可是我找不到出路。大学让我害怕，我竟然不能安心上课了！整天沉浸在自己的思绪中。我快要远离这个世界了……”

“寝室我该如何看待你？最近我和同宿舍同学都不愿出门，有时周末一天都不出宿舍楼，这个问题好像还是很严峻的哦？”

“我是一个远离家的人，我是一个孤独的人，我是一个不甘命运的人。我生在一个十分繁华的大城市，我接受了中国古典文化的熏染，我接受了西方科技的教育。我自命清高，不甘只做一介凡夫俗子，曾幻想成为真正的君子或普罗米修斯。然而命运总是无情的，我几经坎坷磨难，来到了这里。也许这就是冥冥中注定的吧！我周围的人没有谁可以理解我，有时我就像一个怪物。也许我就是个怪人。子期难求！我想终究有一天我会迷失在这里。告诉我我该怎

么办!?

“怎样才能交到朋友呢?我经常问自己,是我抛弃了这个世界,还是这个世界抛弃了我?”

“最近一段日子很难过,我觉得我的同学和室友都在疏远我,感觉好孤单,我不知道该怎么办。原来我跟室友的关系特别好,从这学期开始,我渐渐地感觉他们两个开始疏远我了。下课总是他们一起走,有什么事也不叫我了,有时候主动跟他们一起走,他们也是把我落在后面。我现在感觉好失落好孤单啊!”

“今天又郁闷了,还是因为朋友关系。我总是那么的孤单,不论我做什么,做好,都没有人跟我走得近一点,我总想跟她们走得近一点,总是想尽我所能去帮助别人,可是为什么还是没有人觉得我好呢?我真的好孤单。”

“上大学已经一年多了,我还未找到上大学的感觉。我怎么也无法和班上的同学融合在一起,找不到共同的语言,我总觉得被其他同学隔离了一样,好像是多余的。看着他们在聊天的时候,说得好开心,自己却插不上嘴,十分羡慕。还有就是同学一般不大愿意和我坐,我座位旁边大多数时候是空的。即使在上课的时候,好像教室里只有我一个人。同学们看见我,似乎总是避开。我实在搞不清楚为什么,我的精神每天都紧绷着,什么时候才可以轻松一下呢?”

“进入大学以来,我感觉人际关系问题太复杂了,对谁都不是很了解,各个地方的人的性格也大不相同,同学们都是各忙各的,有时候也联系不上,都挺生疏的。每个人都生活在自己的圈子里,所以我觉得有时候真寂寞,很孤单。我也跟外界接触不少,但还是不如意,有时候想找个人说话都找不到。”

“最近的生活太空虚了,最主要的原因是没有一个共同进退的朋友。一天中的课余时间几乎都是独来独往,平常最长时间和我待在一起的朋友,我却不是很喜欢,因为我们没有相同的兴趣,家庭背景也不同。我们看问题的想法有很大差别,最重要的是他毫无幽默感,我感觉每天跟他在一起很辛苦,这样的生活太累了,但现在似乎大家都有了自己的朋友圈,而我是所有人的圈外人。”

“在生活中我对每个人都是以诚相待,却老是碰壁,所以每天的心情很差,进而影响一天的学习生活,十分糟糕……有时真想找个地方一个人安安静静的。我该怎么办啊?”

“不知道为什么自从上了大学就特别爱哭,无缘无故就不由自主地流泪了。有时候觉得自己很无聊,有时候又觉得自己特别容易被朋友遗忘。现在发现我不再是原来的那个我,也不知道这样的改变是好还是坏?哎!……”

“我仿佛不能融入集体,我无法与班上大多数同学沟通,我吃饭、上课、下课都是一个人。我以前不是这样的。我学习压力变大,上课老是听不懂!我试着去找过女朋友,但以失败告终!我只想找个能稍微地关心我,能倾听我的心声的人,但对我来说却是奢侈。我心里很压抑!”

“原来,喧闹也可以很孤独,微笑也可以很凄凉,群居也可以比独处更让

人觉得寂寞。原以为的勇敢也不过只是脆弱的伪装，最终也抵挡不住那滴划过脸庞的泪水。当你突然发现，曾经一直期待的其实根本就不是自己想要的，那是一种失落、迷惘，一种怅然……”

●怀旧

“一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年龄由小变大，他的烦恼增加了”，脱离了家庭束缚的大学生活，并没有带给有些人应有的喜悦，他们总是怀念逝去的时光，他们总是苦恼地自问“为什么我要长大？”

“当厌倦今天时，我会好想回到过去，哪怕回到黑色的高三我也愿意！为什么我这么依恋过去，讨厌现在，害怕未来呢？”

“为什么我来到大学后，有时突然想起高中生活是多么美好呢？尤其是我复读那一年，我们寝室的几个耍得非常好，哎，有时我有种说不出的感觉，我也有许多遗憾，比如我的高中基本上是要过来的，没有努力过，现在想起觉得太遗憾、悲伤和失落……突然觉得大学好没意思，留恋高中的生活，好想哭……”

“我马上就19岁了，在我们那儿，就要做‘大生’了，意思是就要步入20岁了。曾经很想长大，可是现在却好想逃避，不想去面对我必须面对的责任和义务。其实更多是害怕吧，我很想去接触社会，可我找不到机会，害怕失败和挫折。有时老觉得自己好笨哦，都不明白自己想要的是什么样的生活与未来。

在这个日子里，我有许多的惆怅，为什么我们这个年龄要如此地面对一些我们无法承受的事，亲情、友情、爱情……”

“最近发现自己越来越懒散，该做的事也不想做，每天总觉得时间不够，但又不知道时间花在了什么地方。自己也有过计划，但现实总是逆着计划走，我对现在的我很失望。马上就大三了，对将来还是很迷茫。觉得自己很对不起家人，马上就端午节了，突然很想家，很想念童年……”

“大学生活就在不经意间开始了，我觉得还没准备好，我真的不知道自己该干什么。又到了一个新的环境，要去熟悉那些不认识的人，好烦哦，好怀念以前的日子，有那么多好朋友，而现在的朋友好像也没有那么单纯了。总是带着感情色彩，好像都有自己的目的。看着身边的人都好忙碌，而自己又不知道该干什么，我真的好着急。以前的我觉得自己还是不错的，但现在却感觉到自己的不足，我需要学的东西太多，以至于不知道从何开始，真的好烦！”

●惆怅

有时候，心中充满了莫名的落寞惆怅，挥之不去，学业、工作、未来，千头万绪涌